32, F. 214


42760

Digitized by the Internet Archive
in 2011 with funding from
Open Knowledge Commons and Harvard Medical School

http://www.archive.org/details/histoiredelasant00mack

HISTOIRE
DE LA
SANTÉ,
ET DE
L'ART DE LA CONSERVER.

OU

Expoſition fidèle de tout ce que les Médecins & les Philoſophes tant anciens que modernes, ont prescrit de plus intéreſſant pour la conſervation de la ſanté.

AVEC

Un choix des meilleures règles à obſerver dans cette vue, & une idée des principes qui leur ſervent de fondement.

PAR MONSIEUR,

JAQUES MACKENZIE,

M. D. ci devant Médecin à Worceſter, & membre du Collége Royal des Médecins à Edinburgh,

TRADUIT DE L'ANGLOIS SUR LA SECONDE EDITION,

Pluſieurs ſont morts par intempérance; mais celui qui y prendra garde prolongera ſa vie. Eccleſiaſtique XXXVII, 34.



A LA HAYE,

Chez DANIEL AILLAUD, Libraire dans la grande Sale de la Cour,

M. DCC. LIX.

32.F.214

A

MONSIEUR L. C. P.

VOICI, Monſieur, dans notre langue cette HISTOIRE DE LA SANTÉ, à laquelle on a fait tant d'accueil dans la Grande Bretagne & dont on vous a parlé ſi avantageuſement. La Traduction que j'ai l'honneur de vous en offrir trop littérale peut-être, mais auſſi très-fidèle, vous convaincra que l'ouvrage mérite bien les éloges que vous en avez entendu faire & qu'ils n'ont rien d'hyperbolique.

Il eſt beau aſſurément de voir un Médecin, qui ne s'eſt occupé toute ſa vie qu'à guérir ou à ſoulager des malades, terminer ſa carriere, en mettant ſous les yeux de ſes contemporains, tout ce qu'une immenſe lecture & une longue expérience, lui ont appris de meilleur pour aſſurer la ſanté & pour rendre en quelque ſorte ſuperflues les reſſources de l'art utile qui s'employe à la rétablir.

Ce qui acheve d'ailleurs de donner du prix à un livre dont les vues ſont d'une utilité ſi générale, c'eſt qu'il eſt écrit avec toute la clarté & toute la ſimplicité poſſibles. Vous trouverés, ſi

je ne me trompe, qu'à un ou deux Chapitres près, il eſt à la portée de tout le monde, & auſſi facile à entendre, qu'intéreſſant & curieux.

On peut en un mot le recommander comme un de ces ouvrages qui doivent avoir place dans tous les cabinets, parce qu'il n'y a perſonne qui ne puiſſe le lire avec plaiſir & en ſuivre les directions avec fruit.

J'eſpere, Monſieur, que votre propre expérience juſtifiera ce jugement, & qu'au ſein d'une ſanté bien affermie par l'obſervation des maximes de notre judicieux Auteur, vos jours auſſi long-tems prolongés que je le déſire, ſerviront de preuve parlante à la ſageſſe de ſes leçons, déjà ſi conformes à vos principes.

Mes ſentimens vous ſont connus. J'offencerois également vôtre modeſtie & vôtre amitié, en étalant ici les raiſons que j'ai d'être avec la plus haute eſtime & un attachement immortel.

MONSIEUR,

Votre très-humble & très-obeïſſant Serviteur * * *.

Le 15e. Août 1759.

TABLE

TABLE
DES
MATIERES

Principales que chaque Chapitre de cet Ouvrage contient.

PREMIERE PARTIE.

CHAP. I.

CHAP. II.

CHAP. III.

CHAP. IV.

CHAP. V.

CHAP.

CHAP. VI.

CHAP. VII.

CHAP. VIII.

CHAP. IX.

CHAP. X.

CHAP. XI.

CHAP. XII.

CHAP. XIII.

CHAP. XIV.

CHAP. XV.

CHAP. XVI.

CHAP. XVII.

CHAP. XVIII.

SECONDE PARTIE.

CHAP. I.

Com-

CHAP. II.

CHAP. III.

CHAP. IV.

CHAP. V.

CHAP. VI.

CHAP. VII.

Fin de la Table des Matieres.

INTRODUCTION,

ADRESSÉE À

SA GRANDEUR MYLORD EVÊQUE

DE

WORCESTER.

MYLORD.

JE n'ai pas oublié ce que Vôtre Grandeur me fit l'honneur de me dire avec tant de bonté, lorsque je lui communiquai le dessein que j'avois pris de me retirer des affaires; que dans toutes les périodes & dans toutes les situations de la vie nous sommes obligés de faire du bien, & qu'après s'être rendu habile par une longue expérience dans la pratique, un Médecin doit finir par se rendre utile de quelque autre manière lorsqu'il a quitté sa profession.

Un langage si bien assorti aux sentimens

 d'hu-

d'humanité qui Vous animent, ne pouvoit en rien me surprendre. Premier dépositaire du noble projet que Vous aviez conçu, d'élever à Worcester la belle infirmerie, qui malgré tant d'obstacles opposés à sa fondation y fleurit dépuis plusieurs années, & qui j'espere continuera long-tems d'y prosperer à la gloire de Dieu, au soulagement des malheureux, & à l'honneur immortel de Vôtre nom, je ne pouvois ignorer le tendre intérêt, que Vous prenez aux maux d'autrui, ni le zèle généreux qui vous pousse à les soulager. Moins encore pouvois-je regarder le conseil que Vôtre Grandeur me donnoit, comme une simple politesse, ou comme l'effet d'une prévention obligeante en ma faveur, puisque tout recemment vous aviez fait la même exhortation à un autre Médecin qui venoit d'abandonner la pratique.

Encouragé donc par Vos avis, & animé par Vôtre

Vôtre exemple, je me suis mis à réfléchir sérieusement sur ce que je pourrois entreprendre, pour faire encore quelque bien avant de finir ma carriere. Mon âge ne me permet plus d'exercer, comme je l'ai fait, la pénible profession de Médecin au dehors & dans les campagnes. Dénué des forces nécessaires pour me prêter à des courses fatigantes, afin d'aller opposer mon art aux atteintes des diverses maladies, j'ai pensé que je ne saurois rien faire de mieux, que d'aider à les prévenir autant que j'en suis capable, en indiquant aux gens qui ont quelque empire sur leurs passions, & qui veulent bien se rendre aux conseils de la raison, en leur indiquant dis-je quelques regles qu'ils doivent se prescrire, s'ils veulent conserver leur santé. Car je suis persuadé, que c'est l'ignorance ou l'inobservation de ces regles, qui empêchent que des milliers de personnes ne reculent les bor-

nes de leur vie aussi loin quelles l'auroient pu, si elles avoient su ménager leurs forces & se prévaloir de leur bonne constitution.

Si je suis assez heureux pour réussir, j'aurai la douce satisfaction d'avoir été encore bon à quelque chose avant de mourir. Si j'échoüe, je me serai du moins agréablement amusé.

Pour donner du poids & de l'autorité aux regles que je me propose de prescrire, j'ai résolu d'aller aux sources, & de tracer l'histoire du bel art de conserver la santé, depuis l'antiquité la plus reculée jusques à nos jours. Je sens néanmoins la difficulté de la tâche. Nous n'avons pour tout monument de l'Antiquité sur ces matières, que quelques morceaux si courts, & en si petit nombre, que ce n'est qu'avec peine qu'on peut y trouver des faits qui ayent un rapport bien marqué au dessein que j'ai conçu.

Six choſes, de l'aveu de tout le monde, ſont eſſentiellement néceſſaires à la vie des humains. On leur a donné le bizarre nom des choſes NON-NATURELLES (a). *C'eſt la* Nourritu-

(a) Il faut l'avouer, rien de plus choquant que cette épithete de *choſes Non-naturelles*, donnée aux alimens, à l'air, au Sommeil, &c. c'eſt-à-dire aux choſes les plus néceſſaires pour notre ſubſiſtance. C'eſt un échantillon du jargon des Ecoles Peripathéticiennes. Il doit probablement ſa naiſſance à un paſſage de Galien, où ce fameux Médecin diviſe en trois Claſſes les choſes qui ſe rapportent au corps humain, celles-ci *Naturelles*, celles-la *Non-naturelles*, & les autres *Extra-naturelles*. C'eſt dans ſon livre de l'œil où il parle ainſi (Claſſ. VII. part. „3. c. 2.) *Qui Sanitatem vult reſtituere decenter, debet inveſtigare ſeptem res* NATURALES, *quæ ſunt*, elementa, complexiones, humores, membra, virtutes, Spiritus *&* operationes. *Et* „ *res* NON-NATURALES *quæ ſunt ſex*, Aër, cibus, potus, inanitio *&* repletio, motus *&* quies, ſomnus *&* vigilia, *&* accidentia animi. *Et res* EXTRA-NATURAM, *quæ ſunt tres*, Morbus, „ cauſa morbi, *&* accidentia morborum comitantia". Voila l'origine de cette dénomination bizarre des *ſix choſes Non-naturelles*. On continue à s'en ſervir, quoiqu'il faille toujours un commentaire pour l'entendre. Auſſi les Médecins ne manquent ils guères de demander excuſe de ce qu'ils s'en ſervent quand la néceſſité les y oblige, témoin par exemple le célébre Hoffman, qui quand il parle des *alimens* & de *l'air*, comme de choſes *Non-naturelles*, ajoute que *les Anciens les ont ainſi appellées, parce quelles n'entrent point dans la compoſition du corps humain*. Diſſert. III. Decad. II.

riture, *l'*Air, *le* Mouvement *&* *le* Repos, *le* Sommeil *&* *la* Veille, *les* Excrémens évacués *ou* retenus, *les* Paſſions *&* *les* Affections *de l'Ame*, *& c'eſt à en bien regler l'uſage que l'art de conſerver la Santé conſiſte entiérement. Or de ces ſix choſes, la* Nourriture *eſt la ſeule dont il ait été fait mention antérieurement à Pythagore, qui fleuriſſoit environ* 530 *ans avant Jeſus Chriſt, ou ſelon d'autres avant Herodicus qui étoit contemporain de Platon, à peu près* 360 *ans plûtôt* (b), *& qui joignoit l'*exercice *à la* nourriture, *comme ce qu'il y a de plus eſſentiel à la conſervation de la ſanté. Tout ce que je pourrai faire par conſéquent, & tout ce qu'on doit attendre de moi, c'eſt qu'à travers ces épaiſſes ténébres qui couvrent les premiers âges du monde, je raſſemble les rayons de lumière que je pourrai appercevoir ſur le ſeul*

(*b*) Vid. Helvici Theat. Hiſtoric. p. 62. & 69.

ſeul & unique article des Alimens *propres à la nourriture des hommes; juſqu'à ce que deſcendant peu-à-peu aux périodes de la perfection des arts, une ſcene plus vaſte & plus lumineuſe s'ouvre à mes recherches.*

Le Philoſophe de Samos, fit quelques légers progrès dans les connoiſſances néceſſaires à la conſervation de la ſanté. Iccus & Herodicus allèrent un peu plus loin; mais, comme le dit Galien, il étoit reſervé à Hippocrate, d'où-vrir d'une main de maitre, les voyes à cette branche & à toutes les autres de la Médecine, quoiqu'on ait depuis extrèmement perfectionné cet art (c).

Peut-être dira-t-on, que reconnoiſſant comme je le fais en Hippocrate le Pere de la Médecine, j'aurois dû commencer a lui l'hiſtoire que

(*c*) Omnem ad medicationem viam mihi aperuiſſe videtur Hippocrates, ſed ita tamen ut ea curam diligentiamque ad abſolutionem deſideret. *Galen.* de Meth. Med. lib. IX. c. 8. T. Linacro Anglo Interp.

que j'en trace, & que c'eſt peine perdue que de s'égarer en conjectures tout au plus ſpécieuſes, ſur ce qui s'en rencontre par-ci par-là dans les tems obſcurs qui l'ont précédé. Mais, Mylord, ſoyez en le juge. Seroit-il n'aturel de ne jetter pas même des regards de curioſité, ſur plus de trente cinq ſiècles qui ſe ſont écoulés avant Hippocrate; ſans daigner ſeulement s'informer, ſi juſques à un homme qui n'a fleuri que 430 *ans avant Jeſus Chriſt* (d), *l'on n'a pris aucune précaution pour conſerver la ſanté des habitans de la Terre? Je ne connois rien de plus intéreſſant, que le ſpectacle des progrès & de la marche de l'eſprit humain dans les ſciences & dans les arts. Plus la ſanté eſt une choſe précieuſe, plus l'on doit être ſupris quelle ait été ſi long-tems négligée. Ce n'eſt pas que de bon-*

(d) Prid. Hiſt. des Juifs Part. I. Liv. 6 ſur l'année 431 avant J. C.

bonne heure les hommes n'ayent eu de fréquentes occaſions, de changer & de perfectionner leur manière de ſe nourrir; ou qu'avant Hippocrate ils n'ayent fait aucune recherche des moyens les plus efficaces pour ſe bien porter. On ſe convaincra du contraire en liſant cet Ouvrage: Mais d'un côté, l'extrême difficulté d'acquérir des connoiſſances un peu conſiderables la-deſſus, ne pouvoit que donner une lenteur extrême aux progrès des découvertes; de l'autre, le peu de moyens que les Grecs ont ſu ſe procurer pour nous transmettre leurs découvertes, n'a pu que nous priver du fruit de leurs expériences. On ſait de Pline, que Phérécides de Sciros enſeigna le premier aux Grecs à compoſer des diſcours en proſe, & que Cadmus de Milet fut leur premier maitre dans l'art d'écrire l'hiſtoire (e). *Or*

(e) Pline H. N. Lib. VII. c. 56.

Or ils fleuriſſoient l'un & l'autre ſeulement environ 113 *ans plûtôt qu'Hippocrate. Le moyen donc, qu'avant ce tems-là on ait pu avoir quelque connoiſſance un peu exacte des progrès que la Médecine avoit fait parmi leurs concitoyens* (f). *Cependant Hippocrate dont l'autorité eſt ſi déciſive ſur le ſujet que je traite, ne nous a pas laiſſé ignorer, qu'avant lui, la Médecine avoit déjà été portée à un haut degré de perfection* (g). *Et ſurement il n'étoit rien moins qu'étranger à mon deſſein, d'aller à la découverte ſur ce qui regarde plus particulièrement la branche de cet art, que je veux conſidérer pour ſavoir ſi elle*

(*f*) Voy. l'excellente défence de la Chronologie de Newton, par le Chevalier Jaques Stewart, pag. 107 & 108.

(*g*) At vero in Medicina jam pridem omnia ſubſiſtunt, in eaque principium & via inventa eſt per quam præclara multa *longo temporis ſpatio inventa ſunt*, & reliqua deinceps invenientur, ſi quis probe comparatus fuerit, ut ex inventorum cognitione ad ipſorum inveſtigationem feratur. De priſc. Medic. p. 8. lin. 42. Verſionis Fœſii.

le avoit eu quelque part à cet accroiſſement de perfection, ou ſi il ne s'étoit pas étendu jusqu'à elle.

Je reviens, Mylord, de cette eſpece de digreſſion. Si Hippocrate nous a donné d'excellens préceptes ſur l'uſage des ſix choſes néceſſaires à la vie, *il eſt connu, que ces préceptes ſont répandus dans ſes œuvres ſans aucune liaiſon ; & l'on m'avouera je penſe, que rien ne les rendroit d'une utilité plus univerſelle, que de les raſſembler méthodiquement en un corps, ce que perſonne que je ſache, n'a juſqu'à préſent eſſayé.*

Dans le long intervalle de tems qui s'eſt écoulé, dépuis Hippocrate juſqu'a Galien, c'eſt-à-dire, dépuis le fameux Xerxes des Perſes, juſqu'à l'Empereur Antonin, je ne trouve que deux Auteurs de réputation qui ayent écrit ſur la ſanté ; l'un eſt Celſe, l'autre Plutarque.

Après

Après eux, Galien est un de ceux qui, abstraction faite de ses subtilités peripathéticiennes, a manié avec le plus de clarté & de plénitude, le sujet intéressant des mesures à prendre pour la conservation de la santé (h).

Les Médecins Grecs qui sont venus après Galien, les Arabes, & tous ceux qui ont fleuri jusqu'à Sanctorius n'ont fait que le copier. Je n'en excepte que quelques Auteurs singuliers par leur marotte, les uns pour une abstinence entiere de la chair des animaux, les autres pour une diete austère au poids & à la balance; ceux-ci pour leur Panacée, ceux-là pour l'influence des Astres.

Parmi ceux de nos Modernes, qui ont écrit avant l'époque de la découverte admirable de la circulation du sang, il n'en est point qui

(*h*) Galeni Liber extat de tuenda Sanitate, quam omnibus aliis qui hodie supersunt præferimus. Conring. Introd. c. 13. Thes. 7.

qui mérite mieux nos éloges que celui dont je viens de parler, Sanctorius. Au moyen d'une application étonnante, & par une méthode à laquelle on n'avoit guères pensé avant lui, il a non seulement confirmé les observations de ses plus habiles prédécesseurs sur l'art d'affermir la santé, il les a étenduës en y ajoutant de son propre fonds des regles de la derniere importance. Et une preuve de l'excellence de ses principes, c'est, que des Médecins sages & industrieux de plusieurs Nations qui ont admis son Systême, ont parfaitement réussi, à approprier plusieurs de ses Aphorismes aux climats de la terre les plus diférens.

Quant à nos derniers Ecrivains, quoiqu'éclairés des nouvelles lumières que la connoissance de la circulation du sang leur a procurées, ils ont avec ce secours, plûtôt éclairci & confirmé les leçons de leurs savans dévan-

dévanciers, qu'ils n'ont fait des découvertes de quelque importance. Il en eſt cependant, qui n'ont pas laiſſé de ſe produire avec un air de ſupériorité des plus impoſans, & de donner des préceptes qu'ils avoient puiſé dans les Anciens, avec autant d'aſſurance, que s'ils en euſſent été réellement les Auteurs. J'oſe nommer entr'autres, Fréderic Hoffman Médecin célébre, & de beaucoup de mérite à divers égards. On a de lui une diſſertation Latine qu'il a intitulée, les ſept régles de la ſanté. *Je les mettrai ces ſept régles ſous les yeux de Vôtre Grandeur au bas de la page* (i). *Elle*

(*i*) Septem leges Sanitatis. Hoffman Diſſ. 3. Decad. 2.

Lex. I. Omne nimium, quia naturæ eſt inimicum, effuge. Hoffm. *Omne nimium Naturæ inimicum.* Hippoc. Aph. 51. Sect. II.

2°. Ne ſubito muta aſſueta, quia conſuetudo eſt altera natura. Hoffm. — *A multo tempore conſueta, etiamſi fuerint deteriora, inſuetis minus turbare ſolent*, Hippoc. Aph. 50. Sect. II.

3°. Animo hilari ac tranquillo eſto: quia hoc optimum longæ vitæ & ſanitatis præſidium, Hoff. — *Lætis diffunditur per univerſum corpus calor, atque plus foras ejus motus fertur, unde major fit merito pulſus*, Gal. de Cauſ. pulſ. Lib. 4. cap. 3. Verſion. Latin.

4°. Aër.

Elle y verra, que de ſept, cinq ſont d'Hippocrate, une de Galien, & que la ſeule dont Hoffman ſoit l'Auteur, ſe réduit à ce précepte ſi ſingulier dans la bouche d'un homme de ſa profeſſion, Fuyez les Médecins & les remedes, ſi vous avez à cœur vôtre ſanté. *Aſſurément, ces regles de ſanté qu'Hoffman a préſcrittes ſont excellentes, & l'on peut d'autant moins ſe réfuſer à les mettre en pratique avec une pleine confiance, qu'elles ont*

4°. Aërem purum & temperatum vehementer ama, quia ad corporis & animi vigorem multum confert, Hoffm. — *Mortalibus aër, tum vitæ, tum morborum, cauſa eſt: morbi raro aliunde naſcuntur quam ab aëre, cum is morbidis inquinamentis corpus ſubierit*, Hip. de flat. pag. 296. edit. Fœſii.

5°. Quam maxime ſelige alimenta corpori noſtro congrua, & quæ facilius ſolvuntur & corpus tranſeunt — Hoff — *Cibi ad Sanitatem optimi ſunt, qui parce ingeſti, fami & ſiti ſufficiunt & moderate per alvum ſecedunt*, Hippoc. de affect. pag. 527.

6°. Menſuram ſemper quære inter alimenta & motum corporis, Hoff — *ſi inventa fuerit ciborum menſura & laborum ad unamquamque naturam, ita ut exceſſus neque ſupra neque infra modum fiat, inventa erit exacta hominibus ſanitas*, Hip. de diæt. Lib. I. pag. 341.

7°. Fuge medicos & medicamenta, ſi vis eſſe Salvus, Hoff.

ont l'approbation unanime des Anciens & des Modernes. Je laiſſe ſeulement à conſidérer, ſi, redevables à nos prédéceſſeurs des lumières que nous répandons ſur le public, elles doivent nourrir en nous des ſentimens de ſuffiſance, ou nous inſpirer une modeſte gratitude.

Malgré toutes les recherches que j'ai fait ſoit à Londres, ſoit en Hollande, par le moien de mes amis, ainſi que par moi même à Oxford dans nos immenſes Bibliothèques, je n'ai à produire aucun Auteur un peu célébre qui ait écrit à deſſein ſur l'art de conſerver la ſanté. Quant à ceux qui n'ont rien donné de nouveau la deſſus, ni par raport aux choſes, ni par raport à la méthode, il ſeroit aſſez inutile de parler d'eux. Je ne laiſſerai cependant pas de faire mention des premiers avec plaiſir, s'il m'en tombe quelqu'un entre les mains, & des ſeconds, ſi je m'aper-

perçois que je ne leur ai pas assez rendu justice. Ceux dont je parle le moins, ce sont les Médecins, qui n'ont écrit que des Systêmes. La pluspart n'ont touché qu'en passant & fort superficiellement le sujet que je traite.

Ma grande attention à été de distinguer & de choisir avec soin les préceptes qui peuvent être actuellement d'un usage universel, sans me laisser entrainer par l'exemple de tant d'Auteurs anciens & modernes, qui ont grossi leurs ouvrages d'un mélange fatiguant de digressions inutiles & de recherches onéreuses sur des pratiques dont on est revenu. Je n'ai rien négligé d'ailleurs, pour donner à ces préceptes l'arrangement le plus exact avec toute la clarté & toute la précision dont j'étois capable, m'attachant beaucoup plus à rendre fidèlement l'esprit & le sens des Auteurs que je cite, qu'à traduire

mot à mot leurs expreſſions. Mais après tout, on comprendra je m'en flatte, que les répétitions étoient inévitables dans l'expoſition des principes d'une multitude de ſavans qui ont traité le même Sujet, & dont les derniers venus, ont ſi ſouvent mêlés à leur propre ſentiment ceux des Ecrivains, qui avant eux avoient penſé de la même manière.

Quand en ſuivant l'ordre des tems, je fais mention d'un Médecin qui a prèſcrit quelque régime particulier, je lui aſſocie ordinairement, ceux qui dans la ſuite ont adopté ſa méthode, lors même qu'ils ne ſont venus que des ſiècles après lui. Ainſi par exemple, on trouvera que je joins au Philoſophe Porphyre, le Dr. Cheyne, & le Chancelier Bacon au Médecin Grec Actuarius.

Un autre choſe enfin, dont il faut que j'aver-

vertisse, c'est que, dans la seconde partie de cet ouvrage, j'ai réuni en un corps, mais fort abrégé, toutes les regles tant générales que particulières, que j'ai jugées les plus essentielles à la conservation de la santé, dans les diferentes circonstances de la vie. Il m'a semblé que ce recueil seroit également agréable & commode à mes lecteurs.

Que s'il venoit à l'esprit de quelqu'un, de demander à quel titre, je prends la liberté d'adresser à Votre Grandeur un Traité de Médecine? Je n'aurois pas de peine a le satisfaire. Le soin de la santé est une des branches les plus importantes de cette sage prévoyance, que vous ne cessez de recommander, avec un zèle digne de Vous. D'ailleurs, les discussions qui font la matière de cet écrit n'appartiennent pas moins à la Philosophie qu'à la Médecine. Un Dialogue

des plus élégans entre les écrits de Plutarque roule uniquement ſur ce ſujet. Porphyre, Cornaro, le Chancelier Bacon, Adiſſon (k), *en ont fait à divers égards, ou l'objet de leurs recherches, ou la matière de leurs leçons; & combien d'autres de nos Philoſophes de tout rang ne les ont pas imités? Le Clergé lui même, s'eſt plus d'une fois diſtingué dans cette carrière. Entre les Auteurs qui ont exercé leur plume ſur les intérets de la ſanté, on compte un Pape* (l), *& un Cardinal* (m); *& peut-être n'y a-t'-il guères de meilleur ouvrage ſur les fruits heureux de la tempérance, que l'*Hygiaſticon *du Jeſuite Leſſius. Après tout, où eſt l'homme qui puiſſe regarder d'un œil d'indifé-*

(*k*) Voyez le Spectateur N°. 115 & 295.

(*l*) Petrus Hiſpanus, depuis Pape ſous le nom de Jean XXI.

(*m*) Vitalis de Furno.

diférence le ſoin d'un bien auſſi précieux que la ſanté, d'un bien ſans lequel tous les autres ſeroient inſipides, & qui ſeul nous met en état de remplir convenablement nos devoirs? Quand le corps ſouffre diſoit Démocrite, l'eſprit ne ſe ſent aucun goût pour les exercices de la vertu; mais la ſanté l'étend & le fortifie (n). *Et puiſqu'au contraire les travaux de l'eſprit deviennent ſi aiſément funeſtes à la ſanté, qui pourroit en faiſant cette réflexion, demander encore pour qui j'ecris? J'ecris, Mylord, & principalement, pour les gens qui reſſemblent à Votre Grandeur. J'écris pour ces hommes précieux au genre humain & que tout oblige en conſcience à ſe conſerver ſoigneuſement*

(n) Αὔξεται δὲ νόος παρεούσης ὑγιείας. Epiſt. ad Hippocrat.

ſement, afin de conſacrer leurs forces au bien public, en même tems qu'ils exhortent les autres, à ſentir tout le prix d'une bénédiction auſſi inéſtimable que l'eſt la ſanté.



HISTOIRE DE LA SANTÉ ET DE L'ART DE LA CONSERVER.

PREMIERE PARTIE.

CHAPITRE I.

De la nourriture de l'homme avant la chute — Moyſe eſt le meilleur Hiſtorien que nous ayons de l'Antiquité la plus reculée — Deſtination probable de l'arbre de vie — Premiers progrès pour aſſurer la ſanté des humains par le travail néceſſaire pour la culture de la terre — Pourquoi on y a rénoncé dans quelques Pays — Preuve de l'excellence des alimens qui ſervoient à la nourriture des premiers hommes, tirée de la longueur de leur vie.

PErſonne n'ignore que Dieu a formé l'homme de manière qu'il ne peut vivre ſans ſe nourrir journellement ; & tous les Anciens Auteurs qui ont eu occaſion de traiter ce Su-

 jet

jet ſont tombés d'accord, qu'elle qu'ait été leur profeſſion, que les ſemences, les herbes, les fruits, tels que la nature les produit & qu'ils ſe préſentent ſous la main, étoient les alimens des premiers habitans de la terre (*a*).

Cependant dès qu'on examine les qualités de ces alimens, on trouve, que, très convenables pour nourrir les beſtiaux, & parfaitement appropriés à leurs organes, ils ne ſauroient être auſſi avantageux à l'homme dont l'organiſation eſt plus délicate. Les fruits les plus délicieux ſont froids & peu nourriſſans; les ſemences, ſi on ne les prépare pas, ſont flatueuſes & ſe digérent avec peine; les herbes ſont encore plus dures & ont encore plus de crudité, il n'y a la deſſus nulle controverſe. Et ne peut on pas ajouter, que l'appareil des utenciles, auſſi bien que la peine de préparer les alimens, euſſent été fort mal aſſortis à l'état heureux de nos premiers parens dans le paradis terreſtre? Ainſi en ont jugé unanimément les Médecins de tous les ages

(*a*) Dieu leur dit au raport de Moyſe, „ je vous ai donné toute „ herbe portant ſemence qui eſt ſur toute la terre, & tout arbre „ qui a en ſoi-même du fruit d'arbre portant ſemence, & cela „ vous ſera pour nourriture ". Gen. I. 29.

Hippocrate eſtime qu'au commencement les hommes furent nourris des mêmes alimens que les bêtes, lib. de priſc. Medic.

L'on ſait ce vers de Lucrèce.

Volgivago vitam tractabant, *more ferarum* Lib. V. ℣: 930.

ages & de tous les pays, les Grecs (*b*), & les Arabes (*c*), comme les Germains (*d*).

Conclurre de là qu'originairement l'homme se vit plus mal partagé que les bêtes des champs, ce seroit faire injure aux attributs du Grand Etre qui a créé l'Univers, & dont la sagesse & la bonté infinies sont de notre aveu souverainement parfaites, quoique nous ne comprenions pas toujours les fins quelles se proposent, ni les raisons qui les font agir. Disons donc plûtot, que la main divine qui avoit enrichi l'homme de tant de facultés supérieures à celles des brutes, l'avoit aussi distingué sans doute par de plus brillantes faveurs, & que surement, du côté même de la vie animale, elle lui avoit prodigué plus libéralement qu'a elles, des plaisirs dont il auroit toujours joüi, si toujours il eut persévéré dans l'innocence, qui faisoit son bonheur & sa gloire au sortir des mains de son Créateur.

Moyse est le seul historien (*e*) qui nous instruise

(*b*) Hippocrate, Galien.

(*c*) Avicenne.

(*d*) Melch. Sebizius.

(*e*) Privés de la connoissance du seul vrai Dieu, les Payens représentoient l'homme à son origine dans un état déplorable. Ils en parloient en aveugles. Couvrant leur ignorance sous des mots vuides de sens, ils le donnoient pour la production du hazard, des destins, & de la nature. A les entendre, il fut destitué de toute autre ressource que de celles qu'il trouvoit en lui même; ressources déplorables, puisque, de leur aveu, il lui fallut des siécles

ſe de ces attentions ſi dignes de l'Etre ſuprème, & ſi j'oſe le dire, ce n'eſt pas là la moindre preuve de la vérité de l'Hiſtoire du Pentateuque, & de la préference quelle mérite.

Il repréſente Adam avant ſa chute, nourri des mêmes alimens que les autres Ecrivains aſſignent au

cles pour inventer les arts les plus néceſſaires, le labourage & la vie paſtorale.

Euſèbe nous a transmis un fragment de Sanchoniaton, où il dit que „ les premiers hommes voyant les plantes ſortir de la ter„ re les prirent pour des Divinités, leur conſacrerent des hom„ mages, & adorerent ainſi ce qu'ils mangeoient". Præp. Evang. Libr. I. cap. 10.

Diodore de Sicile trace le plus lugubre tableau des premiers habitans de la terre. „ Il en perit, dit-il, un très grand nombre, „ faute d'avoir les connoiſſances néceſſaires pour ſe nourrir, „ s'habiller, & ſe conſtruire des maiſons qui les miſſent à l'abri „ des rigueurs de l'hiver". Biblioth. Hiſt. pag. 11. edit. Weſſeling.

Pline enfin, dans l'endroit même où il repréſente l'homme comme le Roi de la terre, le peint aſſailli d'un déluge de maux; & remarque triſtement, qu'on peut à grand peine décider „ ſi la „ nature l'a traité en Mère tendre, ou ſi elle n'en a pas été plu„ tôt la cruelle maratre". Hiſt. Nat. Lib. VII. prœm.

La vérité eſt, qu'a ne conſiderer Moyſe que comme un Ecrivain ordinaire, il eut plus de facilités qu'aucun Auteur du Paganiſme, pour parvenir à des connoiſſances certaines ſur l'état du genre humain dans ſon enfance, „ On ne compte que deux têtes, „ dit le P. Berruyer, entre Adam le premier des hommes & Abra„ ham appellé de Dieu à fonder un peuple nouveau; ſçavoir, Me„ thuſalem, mort l'année même du déluge, & Sem, mort vingt „ cinq ans ſeulement avant Abraham. En ſorte que, Abraham a dû „ apprendre l'hiſtoire du monde devant & après le déluge, de „ Sem avec qui il a vécu cent cinquante ans, Sem de Methuſalem „ avec qui il a vécu quatre vingt dix-huit ans, & Methuſalem „ d'Adam lui même avec lequel il a vécu deux cent quarante „ trois ans". Hiſt. du Peuple de Dieu Liv. I.

au premier homme (*f*): mais en même tems il nous apprend, qu'au milieu du Jardin où Adam fut placé s'élevoit l'arbre de vie (*g*), dont il eut la permiſſion de manger (*h*), jusqu'à ce que ſe rendant indigne d'être immortel, il fut chaſſé du Paradis. Et il en fut chaſſé dit-il, „ de peur qu'il „ n'avançat ſa main, qu'il ne prit de (*i*), l'arbre „ de vie, qu'il n'en mangeat, & qu'il ne vécut à „ toujours ".

On comprend aiſément, qu'un arbre dont le fruit devoit rendre immortel, ne pouvoit qu'aſſurer la ſanté; afin d'opèrer cet effet, il devoit donc prévenir, il devoit immédiatement écarter, tout ce qui dans l'uſage des alimens ordinaires auroit pu nuire à cette fin. Et qui pourroit ſe perſuader qu'Adam & Eve, maitres de manger à leur gré du fruit de cet Arbre, ne ſe ſoyent jamais prévalus d'un Privilege ſi précieux? Quand la prudence ou la curioſité, ne les auroient pas pouſſés à s'en prévaloir, eſt-ce que, les ſuites naturelles de l'uſage des autres alimens, ne les auroient pas engagés à en faire l'eſſai? D'ailleurs, qu'on examine le méchaniſme & la ſtructure du corps humain, on verra bientôt, qu'originairement l'homme fut créé mortel, & qu'en

(*f*) Gen. I. 29.
(*g*) Gen. II. 9.
(*h*) Gen. II. 16.
(*i*) Gen. III. 22.

qu'en lui laiſſant ſa nature, il n'étoit pas poſſible (*k*), de le faire vivre toujours ſur la Terre, à moins que l'infinie ſageſſe ne lui préparat un Arbre de vie, ou quelque autre panacée, qui prevint en lui miraculeuſement les maladies, la vieilleſſe, & la mort.

Avoir ſans ceſſe ſous la main un remède efficace, non ſeulement, pour prévenir les mauvais effets qui pouvoient naturellement reſulter de l'uſage des alimens ordinaires; pour empêcher tout excès, & pour remédier à tout autre inconvénient quelconque, mais encore, pour renouveller ſur le champ des forces & une vigueur qui, par la conformation même de notre corps, s'uſent journellement & dépériſſent peu à peu; avoir dis-je, un pareil remède comme nos premiers parens eurent ce bonheur, c'étoit être très aſſuré de vivre toujours; le perdre, c'étoit être condamné à mourir, ou en d'autres termes, être rendu au cours de la

(*k*) „ Corpus bene ſanum per actiones à vita ſana inſeparabiles „ ſenſim ita mutatur, ut tandem mors ſenilis accidat inevitabilis". Boerhave Inſt. Med. § 1053. C'eſt de la ſorte qu'en parlent nos plus judicieux Théologiens. „ Adam, dit le célèbre „ Clarck, ne fut pas, comme quelques uns ſe le perſuadent ſans „ aucune raiſon véritablement puiſée dans l'écriture, il ne fut „ pas créé actuellement immortel, mais par l'uſage de l'arbre de „ vie, quelque idée qu'on attache à ces termes, il ſe feroit garanti „ de la mort", Serm. 14. Tom. VIII.

la nature, que la puiſſance divine avoit miraculeuſement ſuſpendu. Et que la choſe fut poſſible, c'eſt ce dont on ne ſauroit douter. Quand on ſait la terrible éfficace qu'ont les bayes & les fruits de certains arbres pour tuer ſur le champ les animaux (*l*), peut on trouver improbable qu'il y ait eu un arbre, dont le fruit doüé de vertus contraires à ces qualités mortelles, reparât ſur le champ les forces, & rendit à la ſanté toute ſa vigueur? La maniére dont St. Jean décrit l'arbre de vie dans l'Apocalypſe, ſuppoſe manifeſtement, qu'il avoit la vertu que nous lui aſſignons & que c'étoit ſa deſtination primitive: „ Au milieu de la place de la Ci-„ té, dit-il, & des deux côtés du fleuve étoit „ l'arbre de vie, portant douze fruits, & rendant „ ſon fruit chaque mois, & les feuilles de l'arbre „ ſont pour la ſanté des Gentils" (*m*).

Il eſt vrai que de très-habiles gens ſont dans la penſée, que les alimens préparés pour Adam dans l'état d'innocence, étoient non-ſeulement délicieux, mais encore parfaitement aſſortis à la conformation de ſes organes. Cette opinion ils l'appuyent

(*l*) De l'eau avec la quelle on à diſtilé des feuilles de laurier ceriſe, ou des pepins de ceriſes noires, ou ſeulement des amandes amères, données à un Chien le tue dans un moment. „ Quam „ multa fieri non poſſe, priusquam ſunt facta, judicantur". Plin. lib. 7. Cap. I.

(*m*) Apoc. XXII. 2.

puyent, ſur ce que dit Moyſe „ l'Eternel avoit „ fait germer de la terre tout arbre déſirable à la „ vuë & bon à manger" (*n*). Mais cela même ne détruit point les ſuppoſitions que je viens de faire. Il y avoit ſans doute des fruits de diverſes ſortes dans le Paradis terreſtre, & tous bons à manger, pourvu qu'on le fit à propos. Je ſuis auſſi éloigné que qui que ce ſoit de vouloir diminuer en rien l'idée du bonheur, dont jouïſſoit Adam dans cet heureux ſéjour; mais je ne conçois pas, pourquoi la vertu miraculeuſe de l'arbre de vie, & la permiſſion d'en aſſocier les fruits à ceux dont les qualités pouvoient être quelquefois nuiſibles, ne démontreroient pas auſſi clairement la bonté libérale du Créateur, & ne donneroient pas une auſſi haute idée de la félicité de notre premier Pere, que de ſe le repréſenter au milieu d'une abondance infinie de toute ſorte d'alimens en eux mêmes excellens & délicieux. La liberté de venir à toute heure jouir des fruits de cet arbre ſurnaturel, étoit peut-être le meilleur moyen pour faire ſentir à l'homme, à toute heure, l'abſolue dépendance où il étoit de la main créatrice. Enfin je ne vois pas, que la malédiction prononcée contre la terre depuis le péché, ait dû porter aucun changement

(*n*) Gen. II. 9.

ment essentiel dans la nature & dans la qualité de ses productions. Par là tout au plus elle est devenue moins fertile, elle a demandé plus de culture. Je dis plus; car en effet il en falloit de la culture & des soins dans cet heureux *Jardin d'Eden*; c'est Moyse qui le dit (*o*), c'est lui qui nous aprend que Dieu y mit Adam, *pour le cultiver.* Toute la différence que j'appercois dans son travail, c'est qu'avant ce tems il lui servoit d'amusement, & qu'après ce fatal période il fit partie de sa punition.

Mais c'est assés de conjectures sur la maniére d'ont l'homme se nourrissoit avant son malheur. Mon plan m'obligeoit d'en parler, afin de prendre dans sa source l'histoire des moyens employés à notre nourriture & à notre conservation. J'ai eu Moyse pour guide, il est très concis sur la matière; je dois l'être pareillement.

Après que l'homme ingrat aux bontés de son Créateur se fut rebellé contre lui, rien ne pouvoit le punir d'une maniere plus sure & plus convenable, que de le priver sur le champ des biens & des plaisirs dont il avoit si indignement abusé (*p*), & que

(*o*) Gen. II. 15.

(*p*) Punir est souvent l'unique moyen pour ramener au devoir les méchans qui s'obstinent dans la désobéissance, & pour empêcher les gens de bien de se laisser entrainer à leur exemple pernicieux

que de l'obliger, au milieu des productions d'une terre encore fertile, à ſe pourvoir par un travail aſſidu des choſes néceſſaires à ſa ſubſiſtance; à devoir ſa nourriture à ſon induſtrie, & à ſe procurer ce dont il avoit beſoin, en acquérant par l'expérience la ſagacité requiſe pour y réuſſir. Il fallut auſſi, & je ne doute pas que cela n'ait été, il fallut dis-je, qu'il reçut du Ciel des inſtructions ſpéciales, ſur diverſes choſes qui paſſoient ſes connoiſſances naturelles, & qui alloient lui être néceſſaires pour ſubſiſter (*q*). On voit à l'œil par l'hiſtoire de Caïn & d'Abel, que la Providence n'avoit point ceſſé depuis le péché d'intervenir immédiatement pour l'intéret des coupables; mais il reſte toujours plus qu'apparent, qu'a parler en général, l'homme fut réduit à faire par raiſon ce que les animaux faiſoient par inſtinct.

Guidé donc par ſes propres reflexions, conduit par

nicieux. Telles ſont les vuës que ſe propoſe l'Etre infiniment bon quand il en vient à chatier; ſuppoſer en lui littéralement de l'emportement ou de la vengeance, ce ſeroit lui prèter nos vices.

(*q*) De Grands hommes parmi les Payens ont cru, qu'il falloit néceſſairement que la divinité intervint pour qu'on inventat les arts. Je n'alleguerai pour le prouver que le témoignage de Pline, il eſt bien remarquable, bien digne d'être connu. „ Quod „ ſi quis, *dit-il*, illa forte ab homine excogitari potuiſſe credit, „ ingratè Deorum munera intelligit --- Quod certe caſu repertum „ ſit quis dubitet ? -- Hic ergo caſus, hic eſt ille qui plurima in vita „ invenit Deus ". Lib. XXV. cap. 2. 3.

par le bon ſens, Adam recueillit en peu d'années le fruit de ſon induſtrie; il vécut des productions de ſes troupeaux & de ſes champs; au moins trouvons nous ſes deux fils attachés, l'un à l'agriculture, l'autre à la vie paſtorale. „ Abel étoit berger & „ Caïn laboureur" (*r*).

Obſervons le donc avant d'aller plus loin, c'eſt du beſoin que ſont nés les premiers élémens de l'art de conſerver la ſanté. Adam en effet, fut obligé après la perte de ſa panacée, d'apprendre l'art dès lors indiſpenſable de cultiver la terre, afin quelle lui donnat des fruits plus propres à le nourrir quelle ne l'auroit fait, ſi elle les eut produits d'elle même, ſans préparation & ſans culture.

On objecte à cela ce qui eſt dit, qu'immédiatement après la chute, Dieu fit à Adam cette déclaration „ Tu mangeras le pain à la Sueur de ton vi„ ſage". (*s*) Mais la reponſe eſt aiſée. Le mot de *pain* dans ces paroles, ne ſignifie pas à la rigueur de la lettre du pain par oppoſition à tout autre aliment non préparé; car, dans ce qui précede immédiatement, Dieu diſoit à notre premier Pere, *tu mangeras l'herbe des champs*. Ainſi, ce mot déſigne en général tout aliment propre à la nourriture de l'homme;

(*r*) Gen. IV. 2.
(*s*) Gen. III. 19.

me; c'eſt la ſignification qu'il a dans l'Oraiſon Dominicale & en pluſieurs autres endroits de l'Ecriture (*t*).

Il n'eſt pas facile de dire comment il s'eſt fait dans la ſuite des tems, que quelques nations ayent entiérement perdu la connoiſſance de l'Agriculture, & pendant pluſieurs ſiécles ayent mené une vie ſauvage, vivant des fruits groſſiers de la terre non cultivée. Je croirois que l'Agriculture fut de tout tems exercée, dans les Champètres & fertiles régions de la Syrie & de l'Egypte, mais que les hommes qui paſſérent les premiers dans la Grèce, ſoit pour ſe dérober à l'oppreſſion, ſoit pour prévenir des peines qu'ils avoient méritées, s'étant trouvés là tout d'un coup dépourvus, de tous les moyens néceſſaires à l'exercice de cet art, furent obligés de vivre des productions Spontanées des forets & des campagnes; que leur poſtérité put oublier juſqu'à l'exiſtence de l'art dont nous parlons, & conſéquemment qu'ils purent ſe perſuader dans leur ignorance, & perſuader même à tous ceux, qui comme eux ne connoiſſoient pas l'Hiſtoire des Juifs, que les premiéres générations de la race humaine, avoient menés par toute la terre un genre de vie auſſi groſſier

(*t*) Voy. Gen. XXVIII. 20. XXXIX. 6. XLIII. 32. Exod. II. 20. Prov. XII. 19. XXXI. 27. Lam. de Jer. V. 9.

groſſier que celui de leurs Ancêtres ignorans. C'eſt des Grecs que nous tenons l'Hiſtoire de toutes les anciennes Nations ; il n'eſt pas étonnant qu'avec elle, ils ayent répandus leurs propres préjugés dans tout l'univers, avant la publication des écrits de Moyſe (*v*).

C'eſt dans ces préjugés que le Grand Hippocrate enſeignoit lui même, „ qu'au commencement du „ monde, l'homme ſe nourriſſoit des mêmes alimens „ que les Brutes ; que de l'uſage de ces alimens „ groſſiers & indigeſts, naquirent quantité de maux ; „ & que ce fut pour les prévenir ou pour y remé- „ dier, que les hommes s'attachérent peu-à-peu, à „ découvrir & à ſuivre une manière de vivre nou- „ velle & mieux adaptée à leur conſtitution" (*x*). L'Obſervation d'Hippocrate étoit juſte, par rapport au pays où il vivoit, mais ſurement, ce pere de la médecine aimant la vérité comme il le faiſoit, n'auroit jamais enſeigné, que tout le genre humain avoit vécu dans une ignorance commune des alimens les plus convenables pour ſa conſervation, s'il avoit eu le bonheur de connoitre les livres du Légiſlateur des Hébreux.

Il

(*v*) Les livres de Moyſe n'ont été traduits en Grec, & publiés que du tems de Ptolomée Soter Roi d'Egypte, trois cent ans ou environ avant Jeſus Chriſt. Voy. Prideaux Hiſt. des Juifs Tom. II. Liv. IX. pag. 341. Edit. d'Amſterd. in 12. 1728.

(*x*) De Priſc. Medic. pag. 9. Edit. Freſii.

Il eſt étonnant, que ceux d'entre les écrivains Grecs & Latins, qui ont ſçu que les premiers habitans de la terre vivoient pluſieurs ſiécles, ayent pu ſe perſuader, que les hommes d'alors ſe nourriſſoient à la manière des bêtes, & mangeoient les fruits groſſiers d'une terre ſans culture. De l'aveu d'Hippocrate, & ſelon toutes les lumières du ſens commun, cette façon de vivre eut abrégé leurs jours, loin de les prolonger comme on le prétend.

Il n'y a point de doute, que cette tradition ſur la longue durée des jours que couloient les premiers hommes, n'ait été à-peu près générale parmi toutes les nations de l'antiquité. Joſephe qui avoit vu en entier tant d'ouvrages, dont il nous reſte à peine quelques fragmens, eſt un bon garand de ce que j'avance. Il nous apprend, que tous les anciens Ecrivains tant Grecs que Barbares étoient perſuadés du fait; il ajoute, (y) „que Manéthon & Béroſe, „ dont le premier écrivit l'Hiſtoire d'Egypte, le ſe- „ cond celle des Chaldéens, enſuite Heſticus & Jé- „ rome d'Egypte, qui ont écrit les Antiquités des „ Phœniciens, conviennent de la longue vie des „ hommes dans ces tems reculés. Héſiode, dit-il en- „ core, Hécatée, Hellanique, Accuſilaus, Ephore &

(y) Antiq. Jud. Lib. I. cap. 3.

„ & Nicolas de Damas atteſtent que les anciens „ ont vécu juſqu'à mille ans".

Lucrèce (pour citer auſſi du moins un Auteur Latin ſur cette matière) convient expreſſement de la longue-vie des premiers habitans de la terre, & dit dans ſon ſtile qu'ils étoient durs, parce qu'une terre dure, c'eſt-à-dire non cultivée les avoit produit (z).

La raiſon la plus naturelle de cette longue vie, celle qui ſe préſente d'abord à l'eſprit, c'eſt, que les premiers hommes ſe nourriſſoient d'alimens plus ſalubres que les notres. Et éffectivement, le pain, le lait, & les fruits de la terre préparés de la manière la plus ſimple, compoſoient, avec de l'eau pure pour boiſſon, tous les repas de la famille d'Adam. Or on ne peut s'empécher de convenir, que cette manière de ſe nourrir ne ſoit la plus ſaine de toutes, dès qu'on s'y eſt accoutumé dès l'enfance. L'expérience conſtante de tous les ages a démontré, qu'il n'en eſt point de plus propre à prolon-

(z) ---- *tellus quod dura creaſſet.*
Nec facile ex æſtu, nec frigore quod caperetur,
Nec novitate cibi nec labi corporis ulla.
Multaque per cœlum ſolis volventia luſtra
Volgivago vitam tractabant more ferarum.
Lucret. Lib. V. ℣. 924. &c.

longer la vie (*aa*). Il n'y a aucun lieu de douter, que les premiers defcendans d'Adam ne s'accommodaffent fort bien de cette diete avant leur transmigration dans les pays maritimes. Peut-être, fut ce du moins tout autant à la fimplicité de leur régime, qu'à la force de leur tempérament & à la conftitution des faifons, qu'ils durent le privilège extraordinaire d'une fi longue vie. Quelques favans ajoutent, qu'avant le déluge, l'ufage de la chair & des liqueurs fermentées n'étoit nullement inconnu aux habitans de la terre. C'eft une affaire à examiner, nous y reviendrons en tems & lieu.

(*aa*) La chofe eft démontrée par l'hiftoire des premiers hermites, qui tout fimplement nourris de pain & d'eau, avec un peu de fruit & de falade fans aprèt, vécurent au dela des bornes ordinaires. Gemelli parlant du fameux Aurenzeb, affure, que depuis qu'il eut ufurpé la couronne, il ne gouta ni chair, ni poiffon, ni liqueurs fortes, & que moyenant ce régime il parvint prefque à l'age de cent ans.



CHAPI-

CHAPITRE II.

Nourriture des premiers habitans de la Gréce. — Les Arcadiens célébres entre les bergers. — L'age d'or, & ce qui en faiſoit le bonheur. — Les progrés de l'Agriculture parmi les Grecs, ſource de l'ameilloration de leur diète. — Utilité des arts. — Le pain & le lait nourriture générale & d'une ſalubrité éprouvée en Europe comme en Aſie.

Nous venons de voir qu'en perdant ſon innocence, Adam perdit le privilége de manger de l'arbre de vie; mais qu'il continua dans l'uſage des alimens ordinaires comme auparavant, ſelon la permiſſion que Dieu lui en avoit donnée, „ tu mangeras „ l'herbe des champs" (*a*). Heureuſement ſa propre induſtrie ſous la direction de la providence, pourvut ſuffiſamment à ſes beſoins, en le pouſſant à s'appliquer à l'agriculture lui & ſa famille.

Il n'en fut pas de même des premiers habitans de la Grèce. Sortis des fertiles contrées de l'Aſie pour venir s'établir dans ces nouvelles régions, & s'y trouvans dépourvus de tous les inſtrumens & de tous les ſecours néceſſaires à l'agriculture, Ils furent obligés d'y vivre à la manière des brutes, de ce

(*a*) Geneſ. III. 18.

ce que la terre produisoit d'elle même dans les campagnes & dans les forets. C'est de leurs propres historiens que nous tenons le fait, & ce qu'il est bon de remarquer, c'est que quand ils en parlent, on voit qu'ils regardent toujours leurs premiers ancètres, comme la premiére génération des humains. Diodore de Sicile (*b*) dit „ que les hommes menoient d'abord une vie sauvage, & qu'ils „ alloient chaqu'un de leur coté manger sans apprêt „ dans les champs, les fruits & les herbes qui y „ naissent sans culture". Ælien assure (*c*) „ que „ la nourriture des premiers hommes varioit comme les productions de la nature dans les differens climats; que les Arcadiens vivoient de „ glands, les Argiens de poires, les Athéniens de figues". &c. Plutarque atteste „que les premiers „ Argiens établis par Inachus, courroient les forets pour y chercher des poires sauvages, afin „ de s'en nourrir"; (*d*) & Pline entre les Auteurs Latins, gémit de la vie sauvage qu'étoient obligés de mener les premiers hommes „ réduits, dit-il, „ à se nourrir de glands".

Ga-

(*b*) Bibl. hist. Lib. 1. Sect. 8. (*c*) Var. hist. Lib. III. C. 39.

(*d*) Ἀχρά σι διατραφῆναι λέγουσι. Le même Auteur nous apprend dans la vie d'Artaxerxes Longuemain, bien tard après le tems dont nous parlons, que ce Prince inconsidéré envoya une grande Armée contre les Cadusiens, peuple robuste & guerrier, dont le pays inculte, ne produisoit ni bled ni bons fruits, desorte que les habitans n'y vivoient que de poires & de pommes sauvages.

Galien paroit avoir regardé, toutes ces rélations comme indubitables, car il aſſure (*e*) „ que les „ glands ſont une auſſi bonne nourriture que plu- „ ſieurs ſortes de grains; que dans les anciens tems „ on ne vivoit pas d'autres choſes, & que les Ar- „ cadiens n'eurent pas d'autre aliment que celui-là, „ long-tems même après qu'on eut vu le reſte des „ Grecs trouver l'uſage du pain".

C'étoit probablement d'Herodote (*f*) que Galien avoit appris cette particularité; car cet hiſtorien rapporte „ qu'après la mort de Licurgue, les Lacédé- „ moniens méditans la conquète de l'Arcadie, „ l'oracle qu'ils conſultérent leur répondit, qu'ils „ trouveroient dans ces pays-là des *mangeurs de* „ *glands* (*g*) qui leur réſiſteroient, & les fe- „ roient repentir d'avoir porté les armes contre „ eux,

(*e*) Gal. de Aliment. facult. Lib. 2. C. 38. Et dans cet endroit ſous le nom de glands, il comprend ceux du hètre comme ceux du chêne.

(*f*) Clio cap. 66.

(*g*) Βαλανηφάγοι ἄνδρες. Il ſemble que les Arcadiens, demeurérent plus longtems dans leur état naturel que leurs voiſins, uniquement parcequ'ils étoient tous bergers. Car dans un peuple de bergers, la propriété des terres ne dût pas avoir lieu auſſitôt que dans une nation appliquée à l'agriculture. C'eſt ce qui paroit entr'autres par le Chap. XIII. de la Genèſe, où il eſt parlé des peuples du Pays de Canaan, qui permirent à Abraham & à Lot de faire paitre leurs troupeaux dans leur contrée, pendant qu'au contraire on voit dans le Chap. XLVII. du même Livre ỳ. 20, que les Egyptiens poſſédoient leur terre en propriété, juſqu'a ce que par le conſeil de Joſeph, Pharaon les achetta d'eux.

„ eux, s'ils oſoient l'entreprendre; réponſe qui „ les fit changer de ſentiment".

Il n'y a qu'une voix parmi les Poëtes, comme parmi les Hiſtoriens, ſur la manière de vivre des premiers habitans de la terre. Héſiode (*h*) chante que les campagnes portoient leurs fruits ſans culture & les donnoient en abondance. Aſſocions Ovide (*i*) à Héſiode, & ne multiplions pas les citations. „ Il dit „ que dans les premiers tems, la terre ſans être déchi- „ rée par la charrue fourniſſoit toute ſorte de fruits, „ & que ſes habitans, ſatisfaits des alimens quelle „ leur préſentoit ſans être cultivée, ſe nourriſſoient „ des fruits ſauvages ou du gland qui tomboit des „ chênes".

Ce ſont ces tems néanmoins, que les Philoſophes & les Poëtes appellent l'*age d'Or*, & d'où avoient ils pris cette idée? C'étoit ſans doute, ou de quelque tradition obſcure qui leur étoit parvenue de l'état heureux du premier homme dans le Paradis, ou, de ce qu'ils concevoient que les hommes avoient vécus dans l'innocence, pendant qu'ils vivoient en commun des fruits naturels de la terre, & qu'il n'y avoit

(*h*) Héſiod. Op. & dier. Lib. I. 117.
(*i*) Contentique cibis nullo cogente creatis,
Arbuteos fœtus, montanaque fraga legebant,
Cornaque & in duris hærentia mora rubetis,
Et quæ deciderant patula Jovis arbore glandes. Metam. l. I. ℣ 103.

avoit entr'eux ni droits de propriètè, ni intéret personnel qui put y allumer la difcorde, y occafionner des difputes, & les pouffer à la fraude où à la violence. Car, comment donner ce beau nom d'age d'or par préférence à ces premiers fiécles, fimplement fur la manière de vivre des hommes d'alors, fi inférieure à celle des peuples dans les fiécles fuivans, lorfque les fciences & les Arts eurent perfectionnés leurs connoiffances & les eurent rendus plus habiles.

Après cette époque tant vantée, & durant la quelle, quel que fut le bonheur de l'ame, le corps étoit traité avec tant d'indifférence, puifque l'homme n'avoit que le néceffaire pour fa confervation du jour au jour, ce fut par l'invention du labourage, & de l'art d'enfemencer la terre, qu'on s'approcha parmi les Grecs d'une diete plus agréable & plus faine, & qu'on parvint à fe faire un fond de provifions affurées pour toutes les faifons de l'année.

Héfiode attribue cette invention à Céres (*k*), par cela même, qu'il avertit le laboureur d'invoquer Jupiter & cette Déeffe, avant de commencer fon travail dans la faifon du labourage. Le Poëte Romain (*l*), lui fait le même honneur, & encore plus ex-

(*k*) Oper. & dier. Lib. 2. ℣ 83. (*l*) Ovid. Metam. L. V. 341.

expreſſément, quand il dit, que Céres enſeigna la première l'art de labourer la terre ; & que „ la „ premiére elle procura aux hommes de riches „ moiſſons & des fruits plus agréables pour leur „ ſubſiſtance".

Pline attribue non ſeulement l'invention de la charue, mais encore, celle de moudre le bled & d'en faire du pain à cette même Déeſſe, & il ajoute, que c'eſt pour cela qu'on lui rendit les honneurs divins dans l'Attique, en Italie & en Sicile (*m*). Quels honneurs en effet pouvoit on raiſonnablement lui rendre, quelle ne meritat pas, s'il étoit vrai qu'on lui dût une invention ſi heureuſe & d'un ſi grand uſage aux mortels !

Quand on conſidère, que les nations les mieux civiliſées d'aujourd'hui vécurent anciennement à la manière des plus ſauvages, nous avons bien raiſon d'exalter le genie & l'induſtrie que nos Ancètres ont dévelopé dans l'étude des Sciences & des Arts. Il feroit infini d'étaler tous les fruits que nous en recueillons. Que d'agrémens & d'avantages leur ſagacité & leur adreſſe à cet égard n'ont elles point fait couler juſqu'à nous ! De combien de peines, d'in-

(*m*) Ceres frumenta invenit, cum ante glande veſcerentur; eadem molere & conficere in Attica, Italia, & Sicilia; ob id dea Judicata. Hiſt. nat. Lib. 7. cap. 25.

d'inquiétudes & de travaux ne nous ont ils point delivrés! Et qui pourroit douter, que le magnifique Auteur de la Nature n'ait lui même en grande partie expreſſément conduit leur recherche, pour nous aſſurer ainſi le néceſſaire & l'agréable? Moyſe ne permet guères d'en douter, quand décrivant la ſtructure du Tabernacle il nous aſſure, que „ l'Eternel „ avoit mis de la ſageſſe dans le cœur de tous les hom- „ mes d'Eſprit" (*n*). Les Anciens habitans de l'Italie, ſentirent ſi vivement ce qu'ils devoient à leurs bienfaiteurs à cet égard, qu'ils allérent juſqu'a des honneurs immortels à Stercutius fils de Faunus, pour avoir enſeigné l'art d'améliorer les terres en y mélant du fumier (*o*).

Que faut-il de plus, en particulier pour nous faire admirer le génie & la générofité d'Hippocrate. Aſſés eclairé & bien-faiſant pour porter à une ſi grande perfection, & pour communiquer au genre humain cette ſcience merveilleuſe, qui de ſon tems étoit en quelque ſorte renfermée dans ſa famille, & dans lui même! Que faut il de plus, pour nous faire adorer la bonté de la providence qui a permis que de nos jours l'art de guerir, porté ſi près de la per-

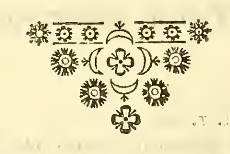
(*n*) Exode, XXXVI. 1. 2.

(*o*) Italia ſuo regi Stercutio, Fauni filio, ob ſimi inventum, immortalitatem tribut. Plin. lib. 17. Cap. 9. Voy. Rollin introd. à l'hiſtoire des Arts & des Sciences.

perfection, reçoive incessamment par sa bonté de nouveaux accroissemens.

Pour revenir à la vie pastorale, il y a toute apparence que vers le tems où les Grecs commencerent de s'appliquer à l'agriculture, ils s'appliquerent aussi aux moyens d'étendre & de faire prosperer leurs troupeaux. On croit que ce furent les Bergers d'Arcadie, qui portèrent de là, dans les autres contrées de la Grèce, leur industrie dans cette branche de la vie champêtre, & qui en retour, remportèrent chez eux l'art de labourer.

Concluons le donc, il est tout à fait probable que le pain, le lait, ainsi que les fruits & les herbes préparés avec la plus grande simplicité, ces alimens si sains & si bienfaisants, furent les premiers qu'Adam & sa famille se procurèrent; les premiers dont leur posterité se servit en Asie, jusqu'à ce que l'on commença a s'y nourrir de la chair des animaux; les premiers que les Grecs employérent ensuite, dans le tems que les autres hommes en avoient deja perdus l'usage.



CHAPI-



CHAPITRE III.

Permiſſion de manger de la chair, pour la première fois accordée — Difficultés ſur ce ſujet — Invention du vin & de la bierre — Diverſes ſortes d'alimens dont on fit uſage depuis la création juſqu'a Moyſe.

UN premier changement avantageux dans la manière de ſe nourrir parmi les humains, c'eſt celui qui y a produit la permiſſion de manger de la Chair. Peut-être leur fut elle accordée à cauſe de la rareté, & de la détérioration des fruits de la terre, immédiatement après ce grand & terrible bouleverſement, qui tint notre globe ſi longtems & ſi profondément enſéveli ſous les eaux du déluge. C'eſt alors, que Dieu dit à Noé & à ſa famille (*a*) „ Tout ce qui ſe meut & qui a vie vous ſera pour „ Viande, je vous ai donné toutes ces choſes comme „ l'herbe verte". Ce que nous en diſons néanmoins n'eſt pas ſans conteſt. Quelques ſavans prétendent qu'il avoit déja été permis à Adam de faire ſervir les animaux à ſa nourriture, ou du moins que ſa poſtérité s'en ſervit ſoit de ſon chef, ſoit avec la permiſſion de Dieu, long-tems avant le déluge. D'autres au contrai-

re

(*a*) Geneſ. IX. 3.

re penſent que Noé fut abſolument le premier qui obtint cette permiſſion & qui en profita.

Ceux qui penſent qu'Adam mangeoit déja de la chair, remarquent que Dieu avoit accordé à ce premier homme un *domaine* général (*b*) ſur tous les animaux, ce qui ſemble à leur avis renfermer la permiſſion de les tuer pour s'en nourrir; permiſſion dont ils croient voir qu'Adam fit uſage dans ce qui eſt dit, que *Dieu* lui *fit* ainſi qu'a Eve *des robes de peaux* (*c*) pour ſe vétir .Ils ne conçoivent pas par quelle raiſon, Dieu auroit accordé à l'homme un pouvoir illimité ſur les bêtes des champs plutôt après qu'avant le Déluge; ils jugent au contraire, que la chair fourniſſant une nourriture plus fortifiante que les végéteaux, il eſt probable, que dès le commencement l'uſage en fut accordé: Ils inſiſtent ſur ce qui eſt dit; que Dieu fit entrer dans l'Arche de toutes les bêtes nettes ſept de chaque eſpèce, mais des bêtes qui ne ſont point nettes une couple ſeulement; ce qui leur fait préſumer, que le ſurplus dans les premiéres étoit deſtiné à la nourriture de Noé & de ſa famille pendant leur ſéjour dans ce vaiſſeau. Ils obſervent outre cela, que les paſſions des hommes qui vécurent avant le déluge annoncent en eux une nourriture tout autrement forte que

(*b*) Gen. I. 28. (*c*) Gen. III. 21.

que celle du pain, du lait, de l'eau & des végétaux, & que jamais ſans-doute ils n'auroient porté la dépravation aux excès odieux qui déterminérent le ciel à les détruire, ſi leur ſang n'eut été enflammé par la nourriture ſucculente de la chair des animaux, & abreuvée de liqueurs ſpiritueuſes; de même a-peu-près qu'on voit les tigres, les lions & généralement les animaux carnaciers, tout autrement robuſtes & féroces, que ceux qui ne vivent que de l'herbe des champs. Enfin, ils repréſentent que l'immolation des victimes, dont l'inſtitution fut de la première antiquité, dût naturellement donner lieu à tâter d'abord, & enſuite à manger de la chair préparée pour les ſacrifices. L'Odeur de ces viandes, diſent-ils, ne pouvoit être déſagréable à des gens, dont l'eſtomac étoit bien conditionné, elle les invitoit à en gouter, & par là ſans doute en commença l'uſage. Les gens de ce tems là, ajoutent-ils, ne paroiſſent pas avoir été fort ſcrupuleux: ſuppoſé qu'il ne leur ait manqué qu'une permiſſion pour ſe ſatisfaire, il eſt très apparent qu'ils l'auront priſe, & que bientot la chair des animaux, ſera devenue la nourriture générale parmi eux.

Mais ce qu'on vient de lire, n'eſt pas demeuré ſans replique. Le *domaine* accordé à Adam ſur les animaux ne renferme point néceſſairement la permiſ-

ſion de les tuer; il eſt dur de fonder ce droit ſur une expreſſion équivoque. Iſaac donna à Jacob le droit de *dominer* ſur ſes freres (*d*); les Philiſtins *dominérent* ſur Iſraël (*e*); s'en ſuit-il de là, qu'ils eurent le droit de leur oter la vie? La *domination* de l'homme ſur les bêtes ne conſiſta ſans doute que dans l'uſage qu'ils pouvoient faire de leur lait, de leur miel, de leur laine, de leurs plumes &c., & dans les ſervices qu'ils pouvoient tirer d'eux pour le charriage, l'agriculture, & leur propre défence. D'un autre coté, il ne s'en-ſuit pas de ce que la chair des animaux donne une nourriture plus fortifiante, qu'elle ait dû être permiſe dès le commencement. Car, dit-on, quoique le ſang ſoit auſſi nourriſſant que la chair (*f*), il a pourtant été défendu ſous peine de mort de s'en nourrir, & cela non ſeulement à Noé (*g*), mais aux Juifs (*h*) après lui, & aux Etrangers (*i*) qui habitoient parmi eux. Et comme le ſang fut défendu partout où la chair fut permiſe, il paroit que la défence & la permiſſion

(*d*) Gen. XXVII. 29. (*e*) Jug. XIV. 4.

(*f*) Gallinarum ac columbarum ſanguine nonnulli veſcuntur maxime altilium, qui ſuum ſanguine haudquaquam eſt inferior, neque voluptate, nèque coctionis facultate, Gal. claſ. 2. de aliment. facult. Lib. 3. C. 23. Homerus quoque caprarum ſanguinem in cibo jucundum eſſe non ignoravit. Ibid. Cap. 18.

(*g*) Gen. IX. 4. (*h*) Levit. XVII. 10.

(*i*) Deut. XII. 23. 24.

miſſion doivent être de la même datte, d'après le déluge.

L'Argument qu'on prétend tirer, de ce que les habitans du monde avant le déluge dûrent être nourris & abreuvez des alimens & des boiſſons les plus fortes, pour ſe porter aux excès & aux violences qui les déshonorerent, n'a pas non plus paru concluant. On y a répondu, que les hommes ſe ſont corrompus, moins par une ſuite de la manière de ſe nourrir, que manque d'ordre & de diſcipline; que des gens d'une conſtitution ſaine & vigoureuſe, tels qu'ils étoient ſurement, ne pouvoient que devenir les plus méchants & les plus barbares des hommes, dès-la, qu'ils perdoient de vue les loix humaines & divines, qu'els que fuſſent d'ailleurs, les alimens dont ils ſe nourriſſoient; que réellement & de fait, les Nations de la terre les plus portées à la débauche, à la rapine, au meurtre, ſont aujourd'hui les plus frugales & s'interdiſent le vin par religion, comme on le voit entr'autres en Barbarie & chez les féroces Arabes; que dans la Grande Bretagne même & dans l'Iſlande, ceux qui ne vivent que de lait, de pain, de fromage, de choux, de patattes, ne ſont peut-être pas moins diſpoſés au vol & à la violence; que les gens de leur ordre, qui peuvent quand il leur plait manger

de la viande & boire du vin. Le taureau indompté qu'on voit brouter l'herbe, n'eſt pas moins furieux que le lion, auquel les animaux qui tombent ſous ſa griffe ſervent de nourriture, & tous les jours les oiſeaux qui ne vivent que de grains s'attaquent, ſe combattent, ſe déchirent les uns les autres avec une animoſité étonnante.

Enfin, il eſt naturel d'inſiſter ſur l'autorité de Moyſe. Ne connoiſſant l'état des hommes antérieurs au déluge, que par ce que Moyſe nous en apprend, nous devons nous en tenir à ce qu'il en dit. Puis donc qu'en deux occaſions différentes, il témoigne que les végétaux furent donnés pour nourriture à ces premiers habitans de la terre; puiſque c'eſt de lui que nous tenons, qu'immédiatement après le déluge, l'uſage de la viande leur fut accordé, on ne ſauroit prétendre le contraire, ſans ſe donner pour mieux inſtruit de l'hiſtoire des premiers âges, que ne le fut cet hiſtorien du peuple de Dieu. D'ailleurs, que ſignifieroit la permiſſion ſi poſitivement accordée au Patriarche Noé, d'abord après le déluge, de manger de la viande des animaux, *comme* il avoit mangé l'*herbe verte* (*k*), ſi déjà avant le déluge & depuis Adam, il eut été licite d'en manger?

Que

(*k*) Gen. IX. 3.

Que dire d'ailleurs, du concert avec lequel les hiftoriens (*l*), les médecins (*m*), les philofophes (*n*) les plus célèbres de l'antiquité, atteftent unanimément que dans les premiers âges du monde on ne fe nourriffoit point de chair ?

Et pour ce qui regarde enfin le premier effai qui fe fit, d'approprier à la nourriture des humains la chair des animaux, c'eft à dire, des créatures qui leur reffemblent le plus, ne peut on point dire, que ce fut le défir le plus cruel & le plus féroce, qui put monter au cœur humain ? qu'il n'y avoit qu'une permiffion formellement émanée du Ciel, qui put enhardir à une pareille expérience, ou la juftifier, fans que jamais la faim la plus preffante, ou l'attrait de l'odeur la plus tentative parmi les aprèts des Sacrifices, fuffit pour y déterminer ?

Une autre grand changement dans la manière de fe nourrir, ce fut l'invention du vin, liqueur fi digne de l'éloge qu'en faifoit Plutarque (*o*), quand il l'appelloit ,, la plus noble de toutes les liqueurs, la ,, plus

(*l*) Moyfe, Sanchoniaton, Diodore de Sicile.
(*m*) Hippocrate, Galien.
(*n*) Pythagore, Empédocle, Platon Lib. 6. de republica. Porphyr. de abftin. ab efu animalium; Plutarch. de efu carnium, voy. auffi Diog. Laërce de vit. Philofoph. ,, Enimvero, *dit Pline*, rerum ,, omnium parens nullum animal ad hoc tantum ut pafceretur, aut ,, alia fatiaret, nafci voluit". Nat. hift. Lib. 21. Cap. 13.
(*o*) Præcept. de fanit. tuend.

„ plus agréable médecine, & ce qui entre de plus „ délicieux dans l'eſtomac (*p*)". „Noé laboureur de „ la terre commença de planter la vigne, & il en but „ du vin & s'enivra" (*q*). Le vertueux Patriarche ignoroit les qualités de cette nouvelle boiſſon, & la juſtice vouloit, auſſi bien que l'humanité, qu'il en fit l'eſſai ſur ſoi même avant que de la recommander à ſa famille. Mais il lui arriva ce qu'ont éprouvés ſi ſouvent dépuis, des miliers de curieux, qui dans la recherche des ſecrets de la nature ſe ſont généreuſement expoſés pour le bien public; il paya ſa curioſité de la perte momentanée de ſa raiſon. Il eſt à croire que Noé avoit d'abord gouté des raiſins à la grappe, qu'il ne leur avoit trouvé aucune chaleur nuiſible, & juſqu'a ce que l'expérience l'eut inſtruit, il n'étoit pas poſſible qu'il ſut, que la fermentation donne aux liqueurs la vertu d'ennivrer, quelle met dans

(*p*) Aretée médecin du premier ordre parmi les Anciens, célébre auſſi les vertus du vin contre divers maux. Voici ſes propres paroles ſelon l'élegante traduction du célébre Docteur Wiggan. De morb. acut. curat. Lib. 1. cap. 1. „ Sed quum metus ſit, „ ne in vaporem humiditatemque homo diſſolvatur, unicum ſubſidium vinum eſt: celeriter enim ſubſtantiam alendo inſtaurat, „ & quoquoverſus ad extremitates uſque permeat, robori apponit robur, & ſpiritnm torpentem expergefacit, frigiditatem calore temperat, laxantem madorem aſtringit, extrorſum erumpentia atque diffluentia coërcet, olfactu ſuavi delectat, vires demum fulcire ad vitam prorogandam poteſt.

(*q*) Gen. IX. 20. 21.

dans le jus de la treille quelque chofe de fpiritueux qui n'y étoit point auparavant.

On croit que la bierre fut inventée peu de tems après le vin. Herodote affure, que dans les provinces de l'Egypte fertiles en bled & deftituées de vignes, le peuple buvoit une forte de *vin fait avec de l'orge* (*r*). Peut-être eft-ce la *bierre* (*s*) qui en quelques endroits du Vieux Teftament eft défignée par cette liqueur forte, à laquelle nos verfions ont donné le nom de *Cervoife* (*t*).

Voici donc en deux mots, l'ordre & la marche, fi j'ofe ainfi dire, des alimens que les hommes fe font appropriès dans les différens périodes dépuis la création du monde jufqu'à Moyfe; en voici la Chronologie. Ce font les fruits, les femences, les plantes, le pain, le lait, le poiffon, la viande, le vin, & la bierre, à quoi l'on doit ajouter le beure, le miel, l'huile d'olive, les œufs & le fromage. Nous fuivrions volontiers cette hiftoire des alimens & de leur multiplication graduelle d'âge en âge, mais ce feroit s'engager dans un champ trop vafte. Pour

y

(*r*) ὄινῳ ἐκ κριθέων πεποιημένῳ. Euterpe. fect. 77.

(*s*) On n'avoit l'ufage des liqueurs fortes dans aucun pays du monde connu aux Européens, plufieurs fiécles après Moyfe, & les autres auteurs du Vieux Teftament.

(*t*) Levit. X. 9. Nomb. VI. 3. 1 Sam. I. 15. Mich. II. 11.

y ſuppléer en quelque ſorte, je vais indiquer les principaux Auteurs qui ont écrit ſur la matière.

CHAPITRE IV.

Des Auteurs qui ont écrit ſur les Alimens.

LA néceſſité de la nourriture, qui en conſervant la vie humaine, contribue à rétablir la ſanté & à procurer tant de ſentimens agréables, a porté de ſavans hommes dans tous les âges & dans toutes les nations à en faire l'objet de leur étude, afin de donner au public les directions les plus ſages qu'il feroit poſſible, pour faire le choix le plus convenable d'alimens ſelon les differentes circonſtances de la vie. L'imagination étonnée ne ſauroit ſaiſir la prodigieuſe varieté d'animaux, & de végétaux, que la munificence du Créateur a préparé ſur la terre & dans les eaux pour l'uſage de l'homme. Moyſe (*a*) eſt le premier qui ſur cette immenſe proviſion, choiſit avec beaucoup de ſageſſe pour la nourriture des Juifs, un certain nombre d'animaux, en même tems qu'il leur appropria les végétaux qui leur

(*a*) Moyſe ſelon les calculs du ſavant Mr. Shuckford naquit l'an du monde 2433. Hiſt. du monde Tom. II. Liv. 9. p. 318.

leur convenoient le mieux. Et il ſe trouve que ces mêmes végétaux & animaux, ont fait l'ingrédient principal de la nourriture uſitée parmi toutes les autres nations. Je veux parler du pain, du vin, du lait & du miel, des quadrupédes qui ont la corne du pied diviſée & qui ruminent, de tous les oiſeaux à l'exception d'un petit nombre, & de tous les poiſſons à écailles & à nageoires.

De Moyſe, nous ſommes obligés de faire un ſaut conſidérable pour arriver à HIPPOCRATE (*b*), qui vécut plus de onze cent ans, après le légiſlateur des Hébreux. Il a décrit les qualités qui rendent diverſes ſortes d'alimens préférables á d'autres pour la ſanté, & donné (ſur tout dans les maladies aiguës) des règles de diete, qui, encore aujourd'hui ſont ce que nous avons de meilleur.

CORNELIUS CELSUS vient après Hippocrate. Il floriſſoit ſous l'empire de Tibère, & dépuis le commencement du dixhuitième chapitre de ſon ſecond livre juſqu'à la fin, il a traité le même ſujet, très briévement à la vérité, mais avec la préciſion & l'élégance qui lui ſont propres.

XENOCRATE vivoit ſous le même Empereur; on

a

(*b*) Le Savant Prideaux dit qu'Hippocrate floriſſoit durant la guerre du Péloponèſe. Hiſt. des Juifs. Tom. II. Liv. 6. p. 370. C'eſt à dire, ſelon Mr. Shuckford l'an du Monde 3570. ibid. p. 349.

a de lui un traité ſur les poiſſons dont Galien faiſoit cas, & que Photius a indiqué dans ſon recueil, mais je ne ſaurois dire, qu'il puiſſe actuellement être d'un fort grand uſage.

DIOSCORIDE, qui à en juger par la manière dont il parle au commencement de ſon ouvrage, avoit été médecin dans les armées Romaines (*c*), du tems de Néron, a répandu ſes obſervations ſur divers alimens, dans ſes différens écrits ſur la matière de la médecine, & s'y eſt particuliérement étendu dans ſon ſecond & dans ſon cinquiéme livre.

CÆLIUS APICIUS (*d*), écrivit vers le regne de Trajan, dix livres ſur l'art de la Cuiſine. Je ne rechercherai point, ſi ſa manière de préparer les alimens plut beaucoup à ſes contemporains, mais ce que j'oſe bien dire, c'eſt que ſes plats n'étoient pas faits pour leur ſanté. Entr'autres rafinemens, il avoit tout à fait altéré cette tiſanne ſi ſimple & ſi ſaine, qu'Hippocrate avoit ordonné, en y faiſant entrer la graiſſe de cochon, l'anet, la ſariette, le coriandre, les veſſes, les pois, les bettes, le fenouïl & les mauves (*e*).

GA-

(*c*) Noſti noſtram militarem vitam.

(*d*) Il ne faut pas confondre cet Apicius avec un fameux Epicurien de même nom, dont Pline & Athenée racontent des choſes ſi extraordinaires.

(*e*) De re culinar. Lib. 4. Cap. 4.

GALIEN ſuit Apicius. Il floriſſoit ſous Marc Aurele Antonin. Il a donné dans ſes livres ſur la nature des alimens, & dans quelques autres traités, de ſi ſaines idées ſur les differentes choſes dont on ſe nourriſſoit de ſon tems, ainſi que ſur leurs effets par rapport aux differentes conſtitutions, qu'on peut regarder ſes écrits comme la baſe & le modèle de tous ceux qui ont paru depuis ſur le même ſujet.

Après lui ORIBASE, Archiatre ou grand Médecin de Julien ſurnommé l'Apoſtat, conſacra à ce qui regarde les alimens tout le quatriéme livre de ſa Synopſe, trois livres de ſes Recueils, & pluſieurs chapitres de ſes Directions à Eunapius.

AËTIUS, qui vecut à la fin du cinquiéme ſiécle traite le même ſujet, dans le ſecond livre de ſon premier Quaternion.

PAUL ÆGINETE, Auteur du ſeptième ſiécle, donna ſon Epitome ſur la nature des alimens, dans le premier livre de ſes œuvres, depuis le chapitre ſeptante trois juſqu'au quatre vingt dixiéme incluſivement.

SIMEON SETHI, Copiſte de Michel Pſellus vecut dans le onſiéme ſiécle ſous le regne de Michel Ducas, & dédia à cet Empereur un traité ſur la même matière.

Enfin ACTUARIUS, le dernier des Grecs qui pratiqua la Médecine avec réputation à Conſtantinople

dans

dans le treiziéme siecle, a de même touché ce sujet quoique fort superficiellement.

Parmi les Arabes, ISAAC ISRAËLITE fils adoptif de Salomon Roi d'Arabie, (cet Auteur illustre qu'a commenté Petrus Hispanus, élevé dépuis au Pontificat sous le nom de Jean XXI) SERAPION, RHASES, AVICENNE & AVERROËS se sont aussi exercés sur la nature des alimens.

Plusieurs Auteurs Italiens, François & Allemans ont fourni la même carrière, ARNOLD DE VILLENEUVE, MICHEL SAVONAROLE, CHARLES ETIENNE, LOUIS NONNIUS, PIERRE CASTELLAN, &c. Ce même sujet a occupé les vers de l'Ecole de SALERNE, & la muse de CASTOR DURANTE. J'oubliois presque AUSONNE, dont la plume élégante a si bien decrit dans sa Moselle quelques sortes de poissons.

Trois liqueurs étrangères mais fort à la mode parmi nous, le thé, le caffé & le chocolat, ont aussi fait l'objet des traités de plusieurs Auteurs, de même que le tabac qui a tant d'influence sur la santé. Le Roi JAQUES I, SIMON PAULI & JEAN NEANDER de Breme, ont écrit sur le tabac; le Docteur CHUB de Waarwick sur le chocolat; le savant SHORT de Scheffield & quelques autres sur le thé.

Abrégeons cette liste, & contentons nous d'indiquer en finissant les principaux Auteurs, ceux dont les

ſes ouvrages ſemblent avoir épuiſé tout ce qui concerne cette branche de nos connoiſſances. Je mets en ce nombre GALIEN, JEAN BRUYERINUS, CAMPEGIUS (*f*), JULIUS ALEXANDRINUS (*g*), MELCHIOR SEBIZIUS, (*h*) MOUFFET, dans ſon traité intitulé *ſoin de la ſanté, ou règle ſur la nature des divers alimens dont on ſe ſert dans la Grande Bretagne & ſur la manière de les préparer*; ouvrage amplifié par le fameux CHRISTOFLE BENNET Auteur du *Theatrum Tabidorum:* Ou ſi l'on veut s'en tenir au plus court, au plus utile, au plus agréable de nos Ecrivains ſur ce ſujet, qu'on liſe l'excellent eſſai de notre ſavant & ingénieux Docteur ARBUTHNOT ſur *la nature & le choix des alimens.*

Je m'arrète ici. Des ſix choſes néceſſaires à la vie animale, la nourriture eſt la ſeule qui ait été connue dès les premiers âges du monde. On vient de voir, à quel degré de perfection elle a été portée avec le tems par l'induſtrie humaine. A préſent il faut examiner, comment on a perfectionné de même les cinq autres, & rechercher pour cet effet quels ont été les premiers élémens & les progrès ſucceſſifs dans l'art ſoit de rétablir, ſoit ſurtout de conſerver la ſanté parmi les hommes.

CHA-

(*f*) De re cibaria.
(*g*) Salubrium ſive de Sanitate tuenda.
(*h*) De alimentorum facultatibus.



CHAPITRE V.

La néceſſité a été la mere des diverſes branches de la Médecine — Commencement de cet art parmi les Babiloniens & les autres Nations — Méthode des Egyptiens pour conſerver la ſanté — Premiers exemples des attentions pour la ſanté des vieillards — Pythagore avant tous, recommande la tempérance & la modération comme des moyens eſſentiels pour la ſanté — Hérodicus inventeur de la Gymnaſtique médicale — Critique abſurde que Platon fait de cette invention — Ce n'eſt point d'Herodicus que ſont les trois livres de la diete, qui ſe trouvent parmi les ouvrages d'Hippocrate.

C'eſt l'opinion d'Hippocrate, qu'on doit également à la néceſſité, l'art de préſerver la ſanté & celui de la rétablir. Par rapport au premier, il obſerve ſpécialement (*a*), „que les maladies qui „ naquirent des alimens groſſiers, dont les hommes „ firent d'abord uſage, les obligérent à rechercher „ les meilleures méthodes de ſe ſervir du grain „ pour

(*a*) De priſc. med. Sect. I. pag. 9. l. 37. edit. Fœſii.

„ pour faire du pain, & de préparer les autres vé-
„ gétables de la façon la plus avantageuſe à leur
„ ſanté". Et par rapport à l'autre, „ une des cau-
„ ſes, dit-il, qui les obligea d'étudier l'art de réta-
„ blir la ſanté, c'eſt qu'ils furent frappés de la dif-
„ férence des alimens qui convenoient aux mala-
„ des, d'avec ceux dont ſe nourriſſoient ceux qui ſe
„ portoient bien". Ils voyoient tous les jours (*b*), que les alimens propres aux gens robuſtes nuiſoient aux perſonnes foibles, & de là il étoit tout naturel qu'ils preſcriviſſent un different régime, ſoit pour le rétabliſſement des malades, ſoit pour la conſervation de l'état heureux de ceux qui jouiſſoient d'une bonne ſanté.

Mais pour donner des règles la-deſſus, il falloit du tems & de l'expérience, & en effet, on y en a mis beaucoup. L'origine de la Médecine eſt très ancienne (*c*), mais ſes progrès ont été fort lents, & bien des ſiècles ſe ſont écoulés, avant qu'elle ait pu mériter le beau nom de Science. Hérodote (*d*) nous apprend, que les Babiloniens s'obligeoient par une

(*b*) Ibid. pag. 9. l. 13.

(*c*) Medicina quondam paucarum fuit ſcientia herbarum, quibus ſiſteretur fluens ſanguis, vulnera coirent: paulatim deinde in hanc pervenit tam multiplicem varietatem.—Non minus quam cæteræ artes, quarum in proceſſu ſubtilitas crevit. Senec. epiſt. 95.

(*d*) Clio cap. 197.

une loi expreſſe, à porter leurs malades dans les rues & dans les places publiques, & de prier tous les paſſans de vouloir dire ſi jamais ils avoient vu quelqu'un atteint des maux qui les tourmentoient, & s'ils ſavoient quels remèdes on avoit employé pour les guérir. La loi étoit *très ſage*, c'eſt l'expreſſion de l'hiſtorien, c'étoit un des meilleurs moyens pour parvenir aux connoiſſances qu'on cherchoit, mais peu à peu & fort à la longue. Rien de mieux pour acquerir de l'expérience & pour porter inſenſiblement à ſa maturité un art qui ne faiſoit que d'éclore. Hippocrate paroit en avoir jugé de la ſorte. On ſait, que dans le petit traité qu'il a intitulé ſes *Préceptes*, il avertit les Médecins, de ne jamais regarder comme au deſſous d'eux, d'interroger les perſonnes du commun, ſur la manière dont elles ont été guéries de leurs maux, & il ajoute „ qu'il eſt „ perſuadé que c'eſt de la ſorte, que l'Art de la Mé- „ décine s'eſt originairement formé". Strabon (*e*) atteſte, que les Egyptiens & les Portugais imitérent les Babiloniens, & furent comme eux dans l'uſage d'expoſer leurs malades aux yeux des paſſans, pour demander à ceux-ci, des conſeils & des remèdes.

Cette

(*e*) Géograph. Lib. 14. p. 972. edit. Wolters.

Cette loi des Babiloniens & des Egyptiens, produisit une autre coutume, qui ouvrit à la médecine une vaste source de connoissances. Quand par quelque cure extraordinaire on avoit guéri une personne de distinction, elle ne manquoit point, animée sans doute par la reconnoissance & l'amour du bien public, d'ériger à ses fraix une colonne, ou de faire placer dans quelqu'un des temples d'Esculape, un tableau où se lisoit en gros caractères, les remédes qu'on avoit employé pour son rétablissement. Si l'on en croit Strabon (*f*), c'étoit dans ces inscriptions, dont se trouvoit rempli le fameux temple qu'Esculape avoit à Cos, qu'Hippocrate avoit puisé en grande partie les sublimes connoissances qui l'ont immortalisé. Il y avoit des écritaux semblables dans le temple d'Isis. Tibulle (*g*), y fait une allusion manifeste, & Mercurialis (*h*) nous apprend, qu'on voioit à Rome dans le Palais Maffeï, une de ces tables de marbre qui avoit été tirée du temple d'Esculape dans l'Isle du Tibre.

Pour ce qui est de la branche de la médecine, qui consiste dans les moyens de conserver la santé,

(*f*) Narrant Hippocratem e dedicatis ibi curationibus, exercuisse ea quæ ad victus rationem spectant. Ibid.

(*g*) Nunc Dea, nunc succurre mihi, nam posse mederi
Picta docet templis multa tabella tuis. Lib. 1. eleg. 3. ℣ 27.

(*h*) De arte gymnast. Lib. 1. Cap. 1.

té, on n'y avoit pas fait des progrès plus considérables, au moins qui soient venus à notre connoissance; que dans l'Art de guérir les maladies, jusqu'au tems d'Hippocrate. Il est vrai que dans une premiére vüe, Diodore de Sicile (*i*) semble donner une idée favorable de l'ancienne médecine des Egyptiens, quand il assure qu'en Egypte les Médecins etoient gagés du Public & obligés d'exercer la médecine, selon les règles qui leur avoient été transmises par le plus grand nombre & les plus illustres de leurs anciens maitres; que s'ils ne pouvoient sauver le malade en suivant cette méthode qu'ils trouvoient écrite dans les livres sacrés, on ne leur imputoit rien, au lieu que s'ils s'en étoient écartés ils étoient punis de mort. Mais quand on examine les échantillons des préceptes pour conserver la santé, que cet Historien nous a conservés, on est tout consolé de la perte de ces livres. „ Ils prévenoient les maladies, dit-il, par des lavemens, „ des purgatifs, des vomitifs, & une entière abstinence de toute nourriture pendant quelques „ jours consécutifs, si non tous les trois ou quatre „ jours". La raison qu'ils rendoient, selon Diodore, de cette méthode singulière, ne donne pas de plus

(*i*) Bibl. hist. Lib. I. pag. 92. ed. Wesseling.

plus grandes idées de leur ſavoir. „ Ils croioient,
„ dit-il (*k*), que toute nourriture contient un ſu-
„ perflu, dont s'engendrent les maladies", & qu'ainſi tout ce qui tend a évacuer le corps, eſt le moyen le plus ſur d'entretenir ou de ramener la ſanté. Herodote atteſte auſſi que les Egyptiens s'y prenoient de la ſorte; quoique pas ſi ordinairement. „ Ils ſe
„ purgent, dit-il (*l*), ou bien ils prennent des vo-
„ mitifs trois fois par mois pour conſerver leur
„ ſanté, dans la perſuaſion que toutes les maladies
„ ſont cauſées par les alimens dont on ſe nourrit".

Pour ſe former quelque idée, & porter un jugement raiſonné, de la manière d'ont on s'y prenoit parmi les plus anciens Peuples, quand on vouloit guérir les maladies, il faut, en recueillant les fragmens épars qui ſe trouvent répandus ſur ce ſujet dans les Ecrivains de l'antiquité, il faut, dis-je, ſoigneuſement diſtinguer quatre périodes dans la vie humaine, ſelon leſquels les efforts de la médecine doivent néceſſairement varier, & ces périodes ſont, l'enfance, l'adolescence, l'age viril, & la vieilleſſe. Il eſt vrai, qu'anciennement les peres prenoient les mêmes ſoins de leurs enfans que d'eux mêmes, mais ces ſoins ne s'étendoient pas plus loin qu'a

(*k*) Ibid.

(*l*) Euterpe, Sect. 77.

qu'a veiller chaque jour à leur ſubſiſtance, ſoit en les habillant, ſoit en les nourriſſant comme ils pouvoient, ce qui proprement n'appartient pas à l'art de préſerver la ſanté. Et, des quatre périodes de la vie que je viens d'indiquer, la Gérocomie, ou le ſoin de la vieilleſſe eſt le ſeul, ſi je ne me trompe, dont on prit quelque connoiſſance avant le tems de Pythagore.

Le plus ancien exemple de Gérocomie (*m*) que l'on ait, c'eſt le ſoin que les ſerviteurs du Roi David prirent de lui, l'orſque devenu vieux & entiérement caſſé, ils aménèrent une jeune fille d'une ſanté parfaite pour la faire coucher avec lui (*n*), afin de le réchaufer & de le ranimer, uſage, qui renfermé dans les bornes que la décence & la vertu preſcrivent, eſt juſtifié par l'approbation de Galien (*o*), de Paul Æginete (*p*), du

(*m*) Il eſt vrai que bien longtems avant David, il eſt parlé dans le chap. 27. de la Genèſe, des *viandes d'appetit* qu'on appretoit pour ſoutenir Iſaac dans ſon extrème vieilleſſe, & qu'on lui préſentoit avec du pain & du vin; mais c'étoit moins à titre de remède, que pour le regaler & le fortifier par un bon repas.

(*n*) I Rois I. 1.

(*o*) „ Rien ne contribue d'avantage à la bonne digeſtion, que „ l'application immédiate du corps d'une perſonne bien ſai- „ ne à l'eſtomac". Meth. med. Lib. 7. cap. 7. & de ſimpl. med. facult. Lib. 5. cap. 6.

(*p*) „ Il eſt très-difficile de rétablir quelqu'un, qui eſt tout à la „ fois réfroidi & déſſéché; mais en pareil cas, un des meilleurs „ remèdes, c'eſt de faire repoſer ſur l'eſtomac du malade, un en- „ fant bien ſain & dodu. Lib. I. cap. 72.

du Lord Verulam (*q*) & de Boerhave (*r*).

Homere, que Pline (*s*) appelle ſi juſtement „ la „ ſource des idées ſublimes", & qui en tant d'endroits de ſes poëmes a parlé ſi honorablement des Médecins, eſt après l'Ecriture, l'auteur le plus ancien, qui ait dit quelque choſe de la Gérocomie. C'eſt dans l'endroit de l'Odyſſée, ou Virgile recommande à ſon Pere Laërte, „ le bain, une bonne „ nourriture & un doux ſommeil, ajoutant, que c'eſt „ la l'uſage des vieillards (*t*). Le conſeil, dit „ Galien, étoit excellent, rien ne convient mieux „ aux vieillards que de prendre du répos après le „ bain & le repas. Etants naturellement froids & „ ſecs, il importe de les réchauffer, & de les hu- „ mecter, & rien n'y eſt plus propre que ces „ moyens".

En général, pour conſerver la ſanté dans tous les périodes de la vie, on ne trouve pas grand choſe dans

(*q*) Verulam produit des preuves hiſtoriques du bon effet des fomentations d'animaux vivans, Hiſt. vit. & mort. p. 300. edit. 8.

(*r*) Boerhave racontoit ſouvent à ſes diſciples, qu'un vieux Prince d'Allemagne, ſe trouvant extremement infirme & affoibli, on lui conſeilla de coucher entre deux jeunes filles, également ſages & aimables, ce qui produiſit en peu de tems un ſi bon effet ſur ſa ſanté, qu'on jugea à propos de faire ceſſer le remède.

(*s*) Ingeniorum fons Homerus. Hiſt. Nat. Lib. 17. cap. 5, *& plus bas*, Homerus quidem doctrinarum & antiquitatis parens, Lib. 25. cap. 2.

(*t*) Homer. Odyſſ. Lib. ult. ℣ 253.

dans les plus anciens écrivains. Moyse (*v*) flétrit la gourmandiſe & l'ivrognerie comme des excès dignes de punition. Salomon (*x*) dit, que l'intempérance *mort comme un ſerpent & pique comme un baſilic.* Homere (*y*) élève ſa voix contre l'excès du vin, mais Pythagore de Samos (*z*), paroit avoir été le premier qui ait recommandé la tempérance & une modération conſtante, comme eſſentielles à la ſanté. Il appelle l'ivrognerie l'ennemi de l'homme, & il ſoutient que toute perſonne qui fait quelque cas de ſa ſanté, ne ſe permettra jamais le moindre excès, ni dans le travail, ni dans la diete, ni dans l'uſage des femmes. Jamblique ajoute (*a*) à ce témoignage, que nous tenons de Diogéne Laërce, que les diſciples de Pythagore faiſoient uſage du bain & de l'onction, & avoient grand ſoin de ſe porter à tous les exercices les plus propres à augmenter la force du corps. Mais je crains qu'en cet endroit, Jamblique n'ait confondu Pythagore le philoſophe, avec un autre Pythagore qui

(*v*) Deut. XXI. 20.

(*x*) Prov. XXIII. 32.

(*y*) Odyſſ. Lib. 21. ✡ 293.

(*z*) Diog. Laërt. in vit. Pythag. edit. menag. ſegm. 9. Dans ce paſſage, ou je me trompe fort, ou tout bon médecin adoptera la correction de Meric. Caſaub. qui a conſervé dans l'original le mot πόνων, qu'Iſaac Caſaubon avoit changé, & ſouſcrira à l'addition faite par Hen. Etienne.

(*a*) De vita Pythag. cap. 21.

qui dreſſoit des Athletes, & qui au rapport de Pline, fut le premier à nourrir de viande ſes éleves, qu'il menoit enſuite au combats ſans la moindre inquiétude pour leur ſanté (*b*).

Après Pythagore, Iccus (*c*) Médecin de Tarente, joignit la néceſſité de l'exercice à celle de la tempérance pour conſerver la ſanté, & il ſe rendit lui même ſi célèbre par ſa ſobriété, qu'on diſoit en proverbe, un répas d'Iccus, pour dire un répas frugal & où il n'y a rien de ſuperflu.

Il eſt pourtant vrai, que c'eſt à Herodicus, l'un des maitres d'Hippocrate, qu'on attribue la médecine gymnaſtique, c'eſt à dire, l'art de conſerver la ſanté & de prolonger la vie par un exercice & une diete convenables, en quoi il réuſſit ſi bien, que Platon lui en fait un crime. On trouvera ſans doute ſingulier d'entendre ce Philoſophe condamner Iccus, d'avoir prolongé les jours d'une multitude de perſonnes délicates & infirmes; mais on doit ſavoir que dans l'idée d'une république, au bien de la quelle tous les membres doivent contribuer, il croioit plus avantageux au public, de laiſſer mourir les perſonnes dont la ſanté étoit chancelante, que de les conſerver. Laiſſons parler Platon lui même.

(*b*) Hiſt. Nat. Lib. 23. cap. 7.
(*c*) Steph. Byzanth. urbib. in voce Taras.

me. „ Herodicus, dit-il, étoit à la tête d'une A-
„ cadémie où l'on enſeignoit à la jeuneſſe divers
„ exercices, & quoique très valétudinaire, il vint
„ à bout d'aſſocier ſi utilement l'exercice, aux au-
„ tres précautions de la médecine, que malgré ſa
„ conſtitution cacochyme, il ne ſuccomba point à
„ ſes maux, mais traina pluſieurs années une vie
„ toûjours mourante juſqu'a la vieilleſſe, & ren-
„ dit ce mauvais ſervice à pluſieurs perſonnes
„ auſſi infirmes que lui". C'étoit le principe de
Platon, qu'une conſtitution foible eſt un obſtacle à
la vertu, parceque dans cet état les gens s'imagi-
nant qu'ils ſont toûjours malades ne penſent qu'a
étayer leur ſanté, & c'eſt pour cela continune-t-il,
„ qu'Eſculape n'a transmis à la poſtérité ſes décou-
„ vertes, que pour le bien des perſonnes ſobres
„ & d'un bon tempérament. Il ſavoit qu'il
„ n'auroit fait que prolonger inhumainement de
„ mauvais jours à des Peres & à des Meres caco-
„ chymes, ſeulement pour faire à des Enfans le
„ triſte préſent d'une vie auſſi inutile que la leur.
„ En un mot il étoit dans l'idée, que lorſqu'on
„ eſt hors d'état de s'acquiter médiocrement bien
„ des fonctions de la ſociété civile, il n'eſt plus à
„ propos, ni pour ſoi, ni pour elle, que l'on con-
„ tinue de vivre, fut-on auſſi riche que Midas".
Quelles idées! Qui eſt-ce qui dans ces principes
de

de Platon, oseroit blâmer les Hotentots (*d*), de l'usage barbare où ils sont, de conduire leurs parens dans les forets, & de les y laisser périr, dès que par leur grand âge ils sont hors d'état de pourvoir par eux mêmes à leur subsistance? Il faudroit au contraire en leur applaudissant, approuver par cela même la coutume de ces anciens Indiens, qu'Herodote appelle Padæens (*e*), & desquels il rapporte, „ qu'aussi-tôt que quelqu'un d'entreux, homme „ ou femme étoit tombé malade, si c'étoit un „ homme, ses meilleurs amis le tuoient, de peur „ disoient-ils, que la maladie ne corrompit sa chair; „ & qu'encore que celui qu'on croioit malade ne „ le fut point, ils ne laissoient pas dans leur persuasion, de lui oter la vie & de le manger... „ D'où il arrivoit, que dès que quelqu'un d'en„ tr'eux se sentoit malade, il se retiroit à l'écart „ dans un lieu désert, où il pleuroit tout seul, sans „ que personne prit soin de lui, soit qu'il vecut, „ soit qu'il mourut".

C'est un malheur sans doute, que d'être d'une foible constitution; mais tous ceux qui sont dans le cas, sont ils donc nécessairement inutiles? Ne voit-on pas souvent que l'esprit en eux plus privilégié que

(*d*) Voyez Kolben hist. du Cap de Bonne Espérance.
(*e*) Thalia cap. 99.

que le corps, les met en état de rendre au public les plus grands ſervices; quoique d'ailleurs incapables de tout travail corporel? Quelle ſatisfaction ne perdroit-on pas, quelle douceur, ſi par ſyſtême on laiſſoit périr ſans compaſſion les malheureux qui ne peuvent ſe ſoutenir ſans ſecours? D'ailleurs que de reſſources ne trouve-t-on point dans tous les climats, contre les legéres incommodités des divers âges! Et combien de gens qui après en avoir été guéris ſont devenus les bienfaiteurs, & l'ornement de leur patrie!

Qu'on me permette là deſſus une réflexion d'un autre genre. Quand je vois qu'un Platon, qui après Socrate, fut la gloire du monde Payen, n'a pu s'empécher avec toute la pénétration de ſon eſprit, & toute la droiture de ſes intentions de donner dans de tels écarts, & dans d'autres encòre plus abſurdes (*f*), je ne peux

(*f*) Je veux parler ici principalement de la honteuſe licence que Platon accordoit aux perſonnes des deux ſexes à un certain âge. Voici ce qu'il en dit. Afin qu'on ne m'accuſe pas de le taxer injuſtement, je vais le faire parler ſelon la traduction de des Serres. „ Quando igitur jam mulieres & viri ætatem generationi „ aptam egreſſi fuerint, licere viris dicemus cuicunque voluerint præterquam filiæ & matri & filiarum filiabus commisceri: „ licere & mulieribus cum quolibet copulari, præterquam filio „ atque patre ac ſuperioribus & inferioribus eorundem". De republ. Lib. 5. pag. 461. Tom. 2. Les Stoïciens n'étoient pas plus délicats. „Placet item illis uxores quoque communes eſſe inter „ ſapientes, ut quilibet illi congrediatur quæ ſibi occurrit". Laërt. vit. Zen. Sect. 131. On prétendoit de même au Portique, dont

peux m'empécher de bénir avec une vive gratitude le divin Auteur du Chriſtianisme, de ce qu'il a rendu le chemin de la vertu ſi facile & ſi lumineux, que les plus aveugles même ne ſauroient s'y écarter juſqu'à ce point là.

Mais revenons à notre ſujet ; longtems avant Hérodicus, la Gymnaſtique étoit en uſage pour préparer la jeuneſſe aux fatigues de la guerre (*g*), & pour la durcir aux combats (*h*). Cependant, comme je l'ai dit, il paſſe pour le pere de cet art appliqué à la médecine. Né à Selymbre ville de la Thrace, ou plutôt à Lentini en Sicile, il étoit au rapport de Plutarque, attaqué d'une maladie qu'on croïoit incurable, mais dont il ſe guérit lui même par le moyen de l'exercice, & ſi bien qu'il parvint à un âge aſſez avancé, & rendit le même ſervice à quantité de perſonnes auſſi malades que lui.

Le ſavant Daniel le Clerc (*i*), croit que les trois livres de la diete qu'on attribue communément à Hyppocrate, furent l'ouvrage d'Hérodicus. J'oſe dire néanmoins qu'il ſe trompe, & j'en ai plus d'une

dont quelques gens ſe font des idées ſi ſublimes, que la compaſſion deshonore un homme ſage. Zenon la mettoit au niveau de l'envie & de la triſteſſe.

(*g*) Voy. Homer. Iliad Lib. 2. ℣. 28.

(*h*) Selon Pline Lib. 7. cap. 56. l'inſtitution des jeux Olympiques étoit auſſi ancienne qu'Hercule.

(*i*) Le Clerc hiſt. de la med. part. 1. L. 3. ch. 13.

ne raiſon: *Premièrement*, dans un livre que perſonne ne lui conteſte, Hippocrate (*k*) dit en termes exprès, que „les Anciens n'avoient rien écrit ſur „ la diete, qui méritat la moindre attention". Or quelle apparence qu'il eut tenu ce langage ſans faire aucune exception à une déciſion ſi générale en faveur de ſon maître, s'il eut été l'auteur de ces excellens traités. *En ſecond lieu*, le paſſage de Galien (*l*) ſur lequel ce judicieux hiſtorien de la médecine fonde ſa conjecture, ne dit pas tout à fait ce qu'il lui fait dire: Il ne dit pas qu'on attribuoit ces trois livres de la diete à Euryphon, à Phaon, à Philiſtion, & à Ariſton, mais ſeulement le livre ſur la *bonne diete*, ce livre ſur lequel Galien lui même nous a laiſſé un commentaire, où il attribue cet ouvrage à Polybe, comme nous le verrons dans la ſuite. *Enfin*, ces livres annoncent tant de connoiſſances ſur la nature & les vertus des alimens, ſelon la théorie de ces tems la; il y regne tant d'art ſur la manière de faire ſervir la diete à prévenir ou à guérir divers maux, qu'il n'eſt guere poſſible que cet ouvrage ſoit ſorti de la plume d'un ſimple maitre d'Académie, & qu'il doit au contraire être la production d'un médecin conſommé; éloge

(*k*) De rat. vict. in acut. ſub principio.

(*l*) Comparez le Clerc dans l'endroit cité avec Galien, in Hippoc. de rat. vict. in acut. comment. 1. num. 18.

ge que ne mérita jamais Hérodicus, après ce qu'en dit Hippocrate, qu'il tua une infinité de perfonnes, en voulant les guérir de la fievre par divers exercices (*m*).

(*m*) Herodicus fébricitantes tum multis obambulationibus, tum multa lucta & fomentis conficiebat, idque male. Febris enim fami, luctæ, obambulationibus, curfibus, frictioni, iis utique omnibus eft inimica. De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 3. aph. 23.



CHAPITRE VI.

D'Hippocrate & de fes préceptes foit géneraux foit particuliers pour la confervation de la fanté.

Nous voici parvenus à l'heureux période où la lumière fe répand fur la médecine. On en eft redevable au génie & à l'habileté d'Hippocrate, le père de la médecine (*a*) qui a plus fait feul pour l'avancement de cet art que tous ceux qui l'avoient précedé. Originaire de Cos, l'une des Isles de l'Archipel, il y étoit né vers l'an 458 avant l'Ere Chrétienne, d'une famille noble: Son pere defcendoit en droite ligne d'Efculape, & par fa mere il appartenoit à Hercule; mais ce qui lui eft infiniment plus honorable, il étoit d'une vertu éminente & d'une piété diftinguée. En étendant fes récher-

(*a*) Primus Hippocrates medicinæ præcepta clariffime condidit. Plin. nat. hift. Lib. 26. cap. 2.

cherches ſur toutes les parties de la médecine, il a développé tout ce qui intereſſe la conſervation de la ſanté, avec une étendue & une exactitude dont on ne peut s'empécher d'être ſurpris, quand on penſe au tems où il vivoit, & au peu de ſecours qu'il trouvoit dans ſes prédéceſſeurs (*b*).

Pour donner une idée juſte & complette des directions d'Hippocrate ſur cet important ſujet, je vais premiérement, rappeller ſes préceptes & ſes remarques ſur les *ſix articles néceſſaires à la vie*, qu'on appelle ordinairement, les *ſix choſes non naturelles*; ſécondement, je ferai connoître les régles générales qu'il à données pour la ſanté, & ſes obſervations ſur ces régles.

Les ſix choſes indiſpenſablement néceſſaires à la vie ſont, *l'air*, la *nourriture*, l'*exercice & le repos*, le *ſommeïl & la veille*, les *excrémens évacués & retenus*, les *paſſions & les affections* de l'ame.

L' A I R.

Pour commencer par ce qui regarde l'air, je crois devoir avertir avant tout, que quelques uns des aphoriſmes d'Hippocrate, par rapport aux vents ſont eſſentiellement rélatifs au climat, à la ſituation de la Grèce & des pays adjacens où il

(*b*) Voy c'y deſſus pag. notte.

il faifoit fes obfervations. Les vents d'Eft & de Nord y foufloient fur d'immenfes étendues de pays tout entrecoupés de petites mers, deforte que les aphorismes d'Hippocrate ne font pas auffi parfaitement appliquables à la Grande Brétagne où ces mêmes vents n'arrivent qu'après avoir paffé fur l'océan. On comprend auffi, que par rapport à la chaleur & au froid, les régions du nord différant autant quelles le font des Pays ou vivoit Hippocrate, la diete rafraichiffante qu'il prescrivoit pour l'été, ne fauroit y être auffi néceffaire: Après cet avertiffement, nous n'avons qu'a écouter nôtre Auteur.

Les villes (*c*) qui font fituées au couchant & hors de la portée des vents d'Eft, fi falutaires pour purger l'air de toute vapeur nuifible, ne fauroient être fort faines: Leurs habitans au contraire, ne peuvent qu'être fujet à bien des maladies.

Une preuve que l'air à une influence toute particuliére fur le corps humain pour en altérer ou pour en fortifier la fanté, c'eft qu'au lieu qu'un homme peut vivre deux ou trois jours fans alimens, il ne fauroit fubfifter un moment fans air (*d*), tant il eft néceffaire à la vie de tout animal. Lors donc

(*c*) De aer. loc. & aq. p. 283. lin. 12. de l'édition de Frefius, que l'on fuit ici conftamment.

(*d*) De flatib, p. 296. lin. 50,

donc, qu'on voit une maladie devenir générale (*e*), & attaquer des perſonnes de tout âge & de toute condition, quelles que ſoient d'ailleurs leur diete & leur manière de vivre, il eſt évident que cette maladie ne ſauroit venir de ce qu'ils mangent & boivent, puis quils ſe nourriſſent ſi différemment, mais de l'air qui les environne & qu'ils reſpirent en commun. Il feroit donc alors très-inutile de leur faire changer leur manière de vivre ordinaire; on riſqueroit même en le faiſant, parce qu'à parler en général, ces changemens ſoudains ſont dans tous les cas dangéreux. La ſeule choſe qu'il y ait à faire dans une conjoncture ſi facheuſe, c'eſt d'ameillorer, s'il eſt poſſible, l'état de l'air dont on eſt environné, ou d'abandonner les lieux qui l'infectent pour aller reſpirer ailleurs un air plus pur.

Il faut donc faire attention aux qualités de l'air, & obſerver s'il eſt chaud ou froid (*f*), groſſier ou ſubtil, humide ou ſec, & comment il varie dans ſes différentes qualités: Il faut que l'expérience nous inſtruiſe des différens effets de ces variations ſur nôtre ſanté; & ſi l'on veut faire quelques progrés dans l'art de guérir les maladies (*g*), il eſt abſolument néceſſaire d'avoir toujours égard aux ſaiſons de

(*e*) De nat. hom. pag. 228. lin. 50. &c.
(*f*) De morb. vulg. Lib. 6. § 8. aph. 18. pag. 1199.
(*g*) De aër. loc. & aq. pag. 280.

de l'année qui différent si fort les unes des autres, & qui en conséquence opérent tant de changemens sur les corps.

Les Vents sur tout qui régnent dans les pays où l'on vit, méritent l'attention des Observateurs. Le vent de Nord (*h*) quand il souffle longtems, donne au corps de la fermeté, de la force, de la légéreté & une bonne couleur. Comme il purge l'air des vapeurs grossiéres qu'il charie, & qu'il le rend brillant & serain, il est en général de tous les vents celui qui contribue le plus à la santé. Cependant il ne produit pas toujours ces heureux effets. Quand les personnes délicates & qui n'y sont pas accoutumées s'y exposent, il leur cause des rhumes (*i*), des maux de gorge & de poitrine, des constipations, des frissons, & des stranguries.

Au contraire, le vent du Midi (*k*) humecte trop la poitrine; il affoiblit & relache le corps, & occasione par là des fluctions. Un tems fort sec (*l*) est sur tout le plus sain.

On sait par expérience, qu'en hiver & au printems on mange plus & on digère mieux (*m*) qu'en été

&

(*h*) De morb. Sacr. p. 308. Vid. insuper sect. 3. Aphor. 17. p. 1247.

(*i*) Sect. 3. Aphor. 5. p. 1247.

(*k*) De morb. Sacr. pag. 308. lin. 26. & sect. 3. Aphor. 17.

(*l*) Sect. 3. Aphor. 15.

(*m*) Sect. 1. Aphor. 15 & 18. p. 1243.

& en automne, & il ne faut pas en être surpris, les deux premières saisons, surtout le printems, rendent la nourriture plus nécessaire au corps que les deux autres.

En hiver (*n*), afin de résister au froid, les alimens secs & chauds sont préférables à tous les autres. Au printems (*o*), quand le tems commence à s'adoucir, le régime doit être accommodé à la saison, la nourriture que l'on prend doit être plus rafraichissante & plus légère. En été, quand le tems devient chaud & sec, elle doit être rafraichissante & la boisson diluante. Mais après l'équinoxe de l'automne (*p*) il faut revenir aux alimens un peu plus chauds, & prendre peu-à-peu des habits plus épais (*q*) selon qu'on approche de l'hiver.

Le

(*n*) De vict. rat. Lib. 3. pag. 366. lin. 40.

(*o*) Ibid. p. 367. lin. 37. &c.

(*p*) Ibid. Lib. 3. pag. 368. lin. 34. &c.

(*q*) Notez qu'Hippocrate conseille bien de s'accoutumer peu à peu à une diete plus rafraichissante au printems, à mesure que l'on approche de la chaleur; mais qu'il ne conseille jamais de quitter dès lors les habits d'hiver, & qu'au contraire, il avertit fort soigneusement, qu'en automne & aux approches du froid, on ait soin de prendre des habits plus chauds. A plus forte raison devons nous prendre garde à observer ces maximes dans nos climats, où souvent on passe du froid au chaud, trois ou quatre fois dans un jour. Je croirois qu'il est prudent de n'y pas quiter les habits d'hiver avant le mois de Mai, supposé même qu'alors le beau tems & la chaleur paroîssent affermis. Notre sage Sydenham observe, que l'imprudent usage de poser trop tôt les habits d'hiver à l'arrivée du printems, & de s'exposer trop au frais dans les grandes chaleurs, à fait périr plus de gens, que la famine, la peste & l'épée. De feb. intercurrent. Sect. 4.

Le printems (*r*) à parler en général eſt la ſaiſon la plus favorable à la ſanté : l'automne au contraire eſt la plus dangéreuſe, celle où il y a le plus de malades. On remarque que le printems & le commencement de l'été, conviennent le mieux aux enfans & à la jeuneſſe : l'été & le commencement de l'automne aux vieillards ; & la fin de l'automne ainſi que l'hiver, à ceux qui ſont dans la fleur de leur âge.

Le printems (*s*) forme du ſang ; l'été donne de la bile ; les autres ſaiſons produiſent des humeurs aſſorties à leur nature. Le printems encore, eſt la meilleure ſaiſon de l'année pour ſe faire ſaigner, ou pour prendre médecine ſi l'on en a beſoin, & ſi l'on peut attendre juſqu'à ce tems là. Quand la température de l'air (*t*) aſſortit le caractère de chaque ſaiſon, l'année eſt ſaine, il y a peu de maladies ; mais quand les ſaiſons ſont dérangées comme on parle, c'eſt à-dire, quand la température de l'air ne répond pas à la ſaiſon où l'on eſt, il faut s'attendre à des maladies opiniatres. Le paſſage ſoudain (*v*), d'une grande chaleur à un froid extrême eſt dangereux, & produit preſque toujours de fu-

(*r*) Sect. 3. aphor. 9. p. 1247.
(*s*) De humor. p. 50. lin. 3.
(*t*) Sect. 3. Aphor. 8. p. 1247.
(*v*) Sect. 3. Aph. 1 & 4.

funeſtes effets ; & lorſque ces changemens ſurviennent dans un même jour pendant quelque tems, il ne manque prèsque jamais d'arriver que tout eſt plein de malades en automne.

On a obſervé que la nature du climat a une influence marquée non ſeulement ſur la figure & ſur la conſtitution des corps humains, mais encore ſur les mœurs. Dans l'Aſie (*x*) ou la température des ſaiſons eſt douce, ces rapides paſſages du froid au chaud peu fréquens, les productions de la terre plus abondantes & plus belles qu'en Europe, les hommes y ſont plus affables & plus humains. Au lieu qu'en Europe, les changemens fréquens & extrèmes des ſaiſons y contribuent a exciter les paſſions, & y portent à des actions plus éclattantes & plus hardies. Je conviens que la nature du gouvernement Aſiatique (*y*), contribue a rendre les hommes qui y ſont ſoumis, plus inactifs & plus tranquilles qu'ils ne le feroient ſans cela. Aſſujettis à des Princes dont le pouvoir eſt déſpotique & arbitraire, ne connoiſſans ni propriété ni liberté, il n'eſt pas naturel qu'ils s'expoſent à des dangers & qu'ils bravent des périls pour faire des actions dont un fier tyran recueilliroit tout le fruit, pendant qu'ils n'y gagneroient eux mêmes que des coups &

(*x*) De aer. loc. & aq. pag. 288. lin. 50 &c.
(*y*) Ibid. p. 290. lin. 35. &c.

& la mort. Sous une domination de cette nature l'homme le plus vaillant a intérêt de passer pour n'avoir point de courage.

DES ALIMENS.

Pour bien entendre ce qui concerne les alimens, il faut apprendre à connoître (z), non seulement quelles sont les qualités propres & naturelles à chaqu'un d'eux, mais encore celles qu'ils reçoivent de l'art, dans les différentes préparations qu'il leur donne. La fleur de froment quand on y laisse le son est laxative & peu nourrissante; mais fine au contraire & bien purifiée elle n'est nullement laxative & nourrit beaucoup. On ne sauroit croire combien il influe sur la santé (*a*), de manger du pain blanc ou du bis, du pain fort cuit ou peu cuit.

Il faut après cela, qu'un médecin (*b*) observe quelle est la nature & la constitution des personnes par rapport aux alimens dont on les nourrit; qu'il soit fort attentif aux plaintes que l'on forme sur les mauvais effets des alimens dont on a mangé, & qu'il tache de découvrir pourquoi ils produisent ces effets sur les uns, pendant qu'ils ne les pro-

(*z*) De vict. rat. Lib. II. p. 355. lin. 4. 25.
(*a*) De prisc. med. p. 13. lin. 17.
(*b*) Ibid. p. 16. lin. 47. &c,

produiſent pas dans les autres. Le fromage (*c*) par exemple, très nuiſible à quelques perſonnes, convient à d'autres parfaitement, & l'on trouvera que cela vient ſans doute de la différence des humeurs, qui prédominent dans ces premiers; humeurs qui devront être corrigées, ou bien il faudra renoncer au fromage.

Le corps humain contient quatre ſortes d'humeurs (*d*) fort différentes rélativement au chaud, au froid, à l'humide & au ſec, ſavoir le ſang, le flegme, la bile jaune, & la bile noire: elles ſe manifeſtent aſſés ſouvent, ſoit dans les vomiſſemens, ſoit à la ſelle. La ſanté dépend du juſte mélange de ces quatre humeurs, tout ce qui fait que l'une prédomine ſur les autres, lui eſt nuiſible.

Une choſe ſouverainement funeſte à la ſanté (*e*), c'eſt de prendre des alimens plus qu'on ne peut en porter, quand en même tems, on ne ſe donne pas aſſez d'exercice pour diſſiper cet excès de nourriture. D'un autre côté (*f*), il eſt tout auſſi pernicieux de prendre moins d'alimens que la conſtitution ne l'exige; ainſi l'abſtinence eſt d'une très grande efficace, ſoit pour nous entretenir en ſan-

(*c*) Ibid. pag. 17. lin. 7.
(*d*) De natur. homin. p. 225. lin. 41 &c.
(*e*) De flatib. p. 297. lin. 36.
(*f*) De priſc. med. p. 11. lin. 17. &c.

ſanté, ſoit au contraire pour nous jetter dans un état de foibleſſe qui mêne à la mort. Je ne crains pas même de dire, qu'encore que la réplètion produiſe beaucoup de maux, une trop grande abſtinence n'en cauſe pas de moins dangereux: mais l'une & l'autre demandent d'attentives obſervations pour en juger ſurement, parce qu'on n'a point de régle pour en préſcrire le dégré, & que c'eſt une affaire de ſentiment, dont chaqu'un doit décider pour ſoi-même. Je tiens pour très-difficile de marquer à quel point commence une indiſpoſition, ſoit parce qu'on a trop mangé, ſoit parce qu'on a trop peu mangé. Le plus habile là deſſus, ſera celui qui il y fera le moins de fautes.

Il faut éviter avec ſoin dans un même répas, la diverſité des alimens qui différent dans leur nature (*g*): ce mélange ne peut que cauſer du déſordre, & qu'occaſioner dans les inteſtins beaucoup de mouvemens flatueux.

Manger plus que la nature ne le demande (*h*), c'eſt certainement s'expoſer à pluſieurs maladies, ſi l'on y revient ſouvent. Mais toute obſervation faite, il eſt décidé, qu'il y à encore plus de riſque dans une diete trop ſévére, & à pouſſer trop loin l'abſtinence (*i*), qu'a manger quelque fois plus qu'on

(*g*) De flatib. p. 297. lin. 38.

(*h*) Sec. 2. aph. 17. p. 1245.

(*i*) Sect. 1. aph. 5. p. 1243.

qu'on ne devroit; & qu'il y a tel cas, où il resulte de beaucoup plus facheux effets de la moindre violation d'une abstinence habituelle, que d'une diminution considérable de la portion abondante de nouriture à la quelle on s'étoit accoutumé. D'où je conclus, qu'une trop grande exactitude à se nourrir toujours dans une mésure précisement égale, n'est nullement favorable à la santé.

Tout ce qu'on mange fournit une bonne nourriture quand l'estomac le digère bien (*k*) : au contraire, tout aliment que l'estomac ne peut pas digèrer est nuisible au corps. Il y a des gens, qui par la force de l'habitude & de leur température, peuvent faire trois bons répas par jour (*l*). Ceux qui sont dans l'usage d'en faire constamment deux, ne peuvent guère en laisser un sans s'en appercevoir. Ils sont foibles, abattus, se plaignent de mal au cœur & ne sauroient travailler; ils sentent un vuide dans leur boyaux, ils ont les yeux pésans, la bouche amère, les extrémités du corps froides. Qu'ils prennent garde néanmoins, quand ils ont été obligés de se priver d'un repas, du diner par exemple, de se livrer à leur appétit sans mesure, en se mettant à table pour souper: s'ils le font, ils éprouveront une pésanteur facheuse d'estomac, & passeront

(*k*) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.
(*l*) De rat. vict. in acut. p. 388. lin. 38. &c

ront une nuit beaucoup moins tranquille que s'ils avoient diné & foupé à plein. Je confeillerois donc, à quiconque étant dans l'habitude de faire deux repas par jour à été obligé de perdre fon diner & de jeuner plus que de coutume, & qui par là fe trouve foible & abbatu ; je lui confeillerois dis-je, d'éviter ce jour là le chaud, le froid, le travail, & de prendre le foir un repas plus leger qu'à l'ordinaire, quelque chofe de chaud à l'écuelle, plutôt qu'une nourriture forte & folide (*m*).

D'un autre coté (*n*), fi des gens acoutumés à ne faire qu'un repas par jour, font par hazard obligés d'en faire deux, ils ne manquent point de fe trouver chargés, pefans, alterés, & quelque fois il ne leur faut qu'un feul excès de ce genre pour s'attirer de grands maux.

En général, fi quelqu'un a mangé plus qu'il n'eft accoutumé de faire (*o*), & qu'il fe trouve l'eftomac pefant & dérangé, le plus fage parti qu'il puiffe prendre, eft de recourir à un vomitif (*p*).

Un

(*m*) J'ai fouvent fait l'épreuve de l'utilité de ce précepte, quand mes occupations m'ont obligé à me priver du diné. Lorfque je foupois enfuite à l'ordinaire, & que je mangeois de la viande, je ne manquois point d'être malade, mais fi je prenois une taffe de chocolat, ou du gruau, ou quelque chofe de femblable, je dormois fort tranquillement.

(*n*) De prifc. méd. p. 12. lin. 1.

(*o*) De affect. p. 530. lin. 15.

(*p*) Le fage fils de Sirach, en a jugé comme Hippocrate, Voy. Eccles.

Un aliment peut à juste titre passer pour léger, lors qu'étant pris modérement, ou même avec tant soit peu d'excés, il ne cause ni plénitude, ni tranchées, ni vents; mais se digère aisément, & passe en son tems avec facilité (*q*). Au contraire donc, un aliment est pesant lors qu'étant pris modérément, ou même en petite quantité, il pese sur l'estomac, & cause de la plénitude & des anxiétés. L'excès dans le boire, n'est point aussi funeste que dans le manger (*r*).

Ceux qui croissent (*s*) ont beaucoup de chaleur naturelle, ainsi ils ont besoin de beaucoup de nourriture: mais les vieillards ont peu de chaleur naturelle; aussi n'ont ils besoin que de peu d'alimens, parce quelle seroit éteinte par une abondante nourriture.

Les alimens & les boissons (*t*) les plus convenables par leur nature au corps humain; les plus propres a le tenir sain, bien nourri, fort, sont le pain, la viande, le poisson & le vin. Cependant ces mêmes alimens, si l'on en fait excès, attirent des maladies & la mort plutôt que d'autres qui sont moins nourrissans & qui ont moins de force.

Il ne faut donner aux personnes foibles & d'une con-

Ecclesi. XXXI. 24., & il est certain qu'on voit des gens par centaines qui perdent la vie, & par milliers, qui souffrent des douleurs & des maux pour avoir ignorés ou négligés cette maxime.

(*q*) De affect. p. 527. lin. 34. (*r*) Sect. 2. aph. 11. p. 1244.

(*s*) Sect. 1. aph. 14. p. 1243. (*t*) De affect. p. 528. lin. 17.

conſtitution délicate (*v*), qu'une nourriture qui ne leur cauſe point de vents, point de reproches aigres, point de tranchées, & qui ne ſoit ni laxative ni reſſerrante.

Quand quelqu'un qui releve de maladie (*x*), mange avec appetit & n'en reçoit aucune force, c'eſt ſigne qu'il mange plus qu'il ne peut digérer; mais s'il mange moderément ſans que cela lui profite, il faut en conclure qu'il a dans le corps de mauvaiſes humeurs qu'on doit avant tout évacuer.

Quand le corps eſt ſale & chargé de mauvaiſes humeurs, plus on le nourrit & plus on lui fait de mal (*y*).

Des eſpéces particulières D'ALIMENS *&* *des* BOISSONS *dont on ſe ſert dans l'uſage ordinaire.*

Le gros pain ou pain bis tient le ventre libre; mais ne nourrit pas autant que l'autre (*z*): le pain blanc de fine farine bien ſéparée du ſon nourrit plus & relâche moins: celui qui eſt fait avec du levain ſe digére aiſément & paſſe ſans peine, mais celui qui n'a point de levain plus difficile a digérer, nourrit auſſi d'avantage quand l'eſtomac peut s'y faire.

Le pain du jour (*a*), pourvu qu'il ne ſoit pas chaud

(*v*) Ibid. p. 527. lin. 27. (*x*) Sect. 2. aph. 8. p. 1244. (*y*) Ibid. aph. 10.
(*z*) De vict. rat. Lib. 2. p. 356. lin. 2. &c.
(*a*) Ibid. Lib. 2. p. 356. lin. 35.

chaud, vaut mieux que le pain de la veille. La vieille farine fait de mauvais pain.

La chair des animaux ſauvages eſt plus ſeche que la chair des animaux domeſtiques, & celle des animaux nourris à l'eſtable plus que celle des animaux qu'on tient à la prairie (*b*). La chair des animaux dans la vigueur de l'âge & de ceux que l'on a mutilés eſt la meilleure; celle des animaux dont on ne ſe ſert pas pour un rude travail eſt la plus tendre. La chair des oiſeaux qui ſe nourriſſent de grain eſt moins humide & moins huileuſe que celle des canards & des autres animaux aquatiques (*c*).

Le mouton (*d*) convient également aux gens délicats & aux robuſtes; mais le bœuf eſt peſant. Quant au porc, il ne convient qu'aux perſonnes d'un bon tempérament & qui font beaucoup d'exercice; il eſt trop fort pour les gens foibles & qui ménent une vie ſédentaire (*e*).

Le

(*b*) Ibid. pag. 358. lin. 16. &c.
(*c*) Ibid. pag. 357. lin. 42. &c.
(*d*) De affect. pag. 528. lin. 51.
(*e*) Galien qui avertit auſſi, que la chair de cochon à les qualités qu'on lui attribue ici, confirme la choſe par l'expérience des Athletes, qui ſe produiſoient aux jeux olimpiques. „ Supposé, dit il, deux champions de même force, accoutumés aux „ mêmes exercices, & tous deux à la viande de cochon, ſi l'un „ d'eux change de régime, & mange un ſeul jour de quelqu'au„ tre viande en même quantité, il deviendra d'abord plus foible, „ s'il en mange pluſieurs jours, non ſeulement il ſe trouvera plus „ foible, mais il maigrira à vuë d'œil parce qu'il ſe trouvera „ moins nourri". Claſſ. 2. de Aliment. facult. Lib. 3. cap. 2.

Le poiſſon (*f*) qui vit dans les étangs, ou en général celui qui eſt fort gras eſt de difficile digeſtion; mais celui qui vit près des côtes de la mer eſt facile a digérer. Le poiſſon grillé eſt plus peſant que celui qui eſt bouilli.

Les nourritures amères (*g*) déſſéchent ou conſtipent; les acides amaigriſſent & cauſent des douleurs d'eſtomac: les choſes ſalées excitent a aller à la ſelle & a faire de l'eau; les graſſes nourriſſent le flegme.

Le lait (*h*) eſt nuiſible aux fiévreux; à ceux qui ſont ſujets à des maux de tête; à ceux dont les inteſtins ſont ſujets à des vents & aux flatuoſités; & à ceux qui ſont ordinairement alterés. Il ne vaut rien encore à ceux qui rendent par les ſelles ou de la bile toute pure, ou beaucoup de ſang. Il convient au contraire aux gens maigres, & qui penchent à la conſomption, pourvu qu'ils n'ayent pas une forte fiévre, où qu'ils ne ſe plaignent pas de quelques unes des incommodités dont on vient de parler.

Les oignons, les porreaux & les raiforts ſont chauds & acrimonieux (*i*): la moutarde & le creſſon donnent aiſément des difficultés d'uriner: le céleri

au

(*f*) De affect pag. 529. lin. 10.
(*g*) Ibid. lin. 32.
(*h*) Sect. 5. aph. 64. pag. 1255.
(*i*) De vict. rat. Lib. 2. pag. 359. 360.

au contraire eſt diurétique. Toutes les herbes odoriférantes & aromatiques échauffent : toutes les eſpèces de choux diſſolvent la bile : la laituë raffraichit & relache : les concombres ſont froids, crus, peſans & indigeſtes : les poires bien mûres relâchent, celles qui ne le ſont pas reſſerrent : les pommes un peu aigres ſe digèrent plus aiſément que celles qui ſont douces & fades : toutes les eſpèces de légumes à gouſſes ſont venteuſes (*k*) de quelque manière qu'on les prépare.

Le miel (*l*) pris pur, excite l'urine, purge trop & affoiblit plutôt qu'il ne fortifie; mélé à d'autres alimens, il eſt une fort bonne nourriture, & contribue à donner de la couleur.

DU VIN.

Le vin pur, ſi l'on en prend trop affoiblit. On le voit aſſés aux actions de ceux qui ſont dans le cas (*m*). Les vins doux (*n*) donnent moins à la tête, & ſont plus laxatifs que les vins forts & ſecs; mais ils ſont flatueux & gonflent les boyaux; ils ne valent rien aux bilieux, parce qu'ils augmentent la ſoif; ils favoriſent plus l'expectoration, & ſont moins

(*k*) De vict. rat. in acut. pag. 404. lin. 28.
(*l*) De affect. pag. 529. lin. 50.
(*m*) De priſc. medic. pag. 17. lin. 4.
(*n*) De vict. rat. in acut. pag. 392. lin. 23. &c.

moins diurétiques que les vins blancs & secs; autant d'observations d'usage, mais que nos ancètres ignorèrent. Les vins noirs ou orangés ne peuvent faire que du bien quand on a le ventre lâche, bien entendu, qu'en même tems on n'aura aucun mal de tête, rien qui empêche ni la salivation, ni de faire de l'eau. Observons encore que le vin trempé est favorable à la tête, à la poitrine, & à tous les conduits de l'urine; au lieu que le vin pur ou mélé avec très peu d'eau, convient mieux à l'estomac & aux intestins. Un verre de vin suffit pour abattre la faim (*o*).

DE L'EAU.

Les eaux qui coulent des terrains élevés sont les meilleures. On préfére celles dont les sources sont tournées au levant, parce quelles sont les plus claires, sans odeur, ni goût (*p*).

L'eau de pluye quand on la recueille dans de petits vaisseaux (*q*), est legère, douce, limpide; car l'eau qu'attire le soleil & qui produit la pluye, est la plus fine & la plus legère de toutes: mais l'eau de pluye a ce defaut, quelle se corrompt aisément, parce quelle contient quantité de parties étrangères.

(*o*) Sect. 2. aphor. 21. pag. 1245.
(*p*) De aër. loc. & aq. pag. 284. lin. 20.
(*q*) Ibid. pag. 285. lin. 6.

gères. Pour s'en ſervir, il faut la bouillir, ou la faire filtrer.

Toute eau produite par la glace (*r*) ou par la neige (*s*) fondue eſt mauvaiſe. La raiſon en eſt, que les parties les plus legères & les plus ſubtiles de l'eau s'évaporent dans la gelée, qui n'y laiſſe que les plus péſantes & les plus groſſieres. Je ne ſaurois donc en approuver l'uſage. Autant que l'eau trouble qui ſe produit en hiver de la glace & de la neige fondue eſt mauvaiſe, autant en été, l'eau ſtagnante, puante & d'une mauvaiſe couleur, eſt mal-ſaine & occaſionne des maladies.

Les perſonnes ſaines & robuſtes (*t*) peuvent boire de l'eau, telle quelle ſe préſente ſans tant de choix; mais quand on a recours à l'eau pour rétablir ſa ſanté, ce choix eſt une affaire ſérieuſe. La plus légère, la plus pure, la plus douce eſt celle qu'il

(*r*) Ibid. p. 285. lin. 44.

(*s*) Je n'ignore pas que Boerhave dans ſes élemens de Chymie Tom. 1. p. 601. parlant de l'eau qu'on recueille de la neige, paroît au premier coup d'œil contredire Hippocrate, & aſſurer que cette eau eſt également pure & ſaine. Mais il faut bien remarquer, que Boerhave ne parle pas dans cet endroit de l'eau de neige commune; Il parle de neige recueillie dans un lieu inhabité, pour des expériences chymiques & dont on auroit été attentif à ne prendre que la ſurface. C'eſt de cette neige fondue qu'il aſſure quelle donneroit une eau pure, légere, excellente; au lieu qu'Hippocrate parle de l'eau de neige ordinaire, impregnée de la boue, & des ſels de la terre ſur laquelle elle avoit coulé. Il n'y a donc aucune oppoſition ſur ce ſujet, entre Boerhave & Hippocrate.

(*t*) De aër. loc. et aq. p. 283. lin. 34.

qu'il faut à des perſonnes conſtipées ; celle qui eſt plus rude convient mieux aux gens dont les inteſtins ſont trop humides & trop flegmatiques.

L'eau eſt en général très ſalutaire à ceux dont le tempérament eſt chaud (*v*). Presque tous les buveurs d'eau ſont gens de bon appetit (*x*).

DES EAUX *minérales.*

Hippocrate parle, mais en deux mots des eaux chaudes (*y*), de celles ou il y a de l'acier, des ſources nitreuſes & des autres eaux minérales. Mais comme il n'avoit pas beaucoup de connoiſſance de leur vertu, il ne s'étend pas à les célébrer.

DES BAINS.

Tout habile médecin doit être inſtruit du préjudice que peuvent cauſer des bains pris mal à propos (*z*).

Le bain d'eau froide (*a*) humecte & rafraichit le corps ; mais le bain d'eau ſalée échauffe & desſeche : les bains chauds exténuent & rendent frilleux quand on les prend à jeun, ils échauffent & humectent après le repas. Les bains froids au con-

(*v*) Ibid. p. 284. lin. 38.
(*x*) De morb. vulg. L. 6. & Sect. 4. aph. 13. 18. p. 1180.
(*y*) De aër. loc. & aq. pag. 284. lin. 15. &c.
(*z*) De priſc. medic. p. 17. lin. 29.
(*a*) De vict. rat. Lib. 2. p. 361. lin. 46.

contraire échauffent avant le repas, mais déssechent & transissent après le repas. Les bains tièdes (*b*) font du bien en divers cas de maladie ; ils soulagent des maux de côté, de poitrine, de dos ; ils facilitent la respiration ; ils font uriner & cracher ; ils otent la lassitude & dissipent la pésanteur de tête ; cependant l'usage en demande plusieurs précautions, afin qu'ils soient utiles. Il faut que le passage au bain ne soit pas long ; qu'on y entre & qu'on en sorte facilement. Le malade qui se baigne doit se tenir en répos dans sa place, garder le silence, laisser faire ceux qui le baignent & qui le frottent. Malheureusement il y a peu de maisons ou on trouve les choses nécessaires pour la commodité du bain, & quand elles y manquent il fait plus de mal que de bien. N'oublions pas que les bains en général sont nuisibles à ceux qui saignent du nez, à ceux qui ont, ou des foiblesses, ou des douleurs d'estomac, & aux gens, ou trop reserrés, ou trop rèlachés ; à moins que ces derniers n'ayent eu soin de se purger auparavant.

De L'EAU FROIDE *bue à l'ordinaire.*

Je ne saurois, dit Hippocrate, assigner de grandes vertus à l'eau froide (*c*). Je dirai seulement, quelle

(*b*) De rat. vict. in morb. acut. p. 395. lin. 6. &c.
(*c*) Ibid. p. 394. lin. 30. &c.

quelle peut être d'ufage en quelques maladies aiguës (*d*) ; elle ne foulage point de la toux ; elle ne favorife point l'expéctoration dans les inflamations du poulmon ; elle caufe au contraire une facheufe péfanteur dans l'eftomac quelle innonde. D'ailleurs, loin d'étancher la foif elle l'augmente plûtot. Dans quelqûes conftitutions, elle accroit la bile, elle diminue la force, elle relache les inteftins. Par cela même quelle eft froide & crue, elle paffe lentement, & n'excite ni à aller à la felle, ni à uriner. Si pendant qu'on a la fiévre, on la donne à boire au moment qu'on à les pieds froids elle fait beaucoup de mal. D'un autre côté néanmoins, foit qu'on ait de grands maux de tête, foit qu'on fe fente quelque grande agitation, il convient de ne boire que de l'eau, ou tout au plus de petit vin blanc & de l'eau après. A la faveur de ce mélange, le vin fera moins nuifible à la tête & à la tranquillité des fens.

(*d*) Il nous paroit que dans ce paffage Hippocrate ne décrit les effets de l'eau froide, que par rapport à des perfonnes actuellement indispofées ; Car il n'y a point de doute, que l'eau froide ne foit la boiffon la plus faine en foi même, pour fortifier des enfans d'un bon tempérament, augmenter la vigueur de la jeuneffe, & généralement parlant, de tous ceux qui font d'un bon temperament, fûrtout s'ils s'y font accoutumés de bonneheure.

Du SOMMEIL *&* *de la* VEILLE.

Le ſommeil & la veille portés au de là de leurs juſtes bornes nuiſent l'un & l'autre à la ſanté (*e*): les veilles exceſſives empêchent la digeſtion & produiſent des crudités (*f*); mais auſſi de dormir trop affoiblit le corps, appéſantit la tête, & rend comme ſtupide.

Selon le cours de la nature nous ſommes faits pour veiller le jour & dormir la nuit (*g*). Les gens qui pratiquent le contraire ſont tôt ou tard punis de leur ſottiſe (*h*).

Que l'on dorme dans un appartement grand & bien airé; mais qu'on ait toujours ſoin d'être bien couvert pendant le ſommeil (*i*).

Lorſque durant ſon ſommeil un homme a des ſonges qui ont du rapport à ce qu'il a fait dans le jour, & pour objet des choſes naturelles & convenables, c'eſt ſigne qu'il ſe porte bien; c'eſt une marque qu'il n'a beſoin, ni d'évacuation, ni de réparation de forces; & qu'actuellement aucune maladie n'a commencé d'alterer ſa ſanté. Mais les ſonges

(*e*) Sect. 7. aph. 73. p. 1261.

(*f*) De rat. vict. in acut. p. 392. lin, 17.

(*g*) Prænot. p. 39. lin. 40.

(*h*) Galien fait ici une remarque, c'eſt que dans le tems d'Hippocrate, l'uſage étoit conforme à la nature „ mais à préſent, dit-„ il, les riches en ont bouleverſé l'ordre & font de la nuit le „ jour". De ſan. tuend. Lib. 6. cap. 5.

(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 14. cum interpret. Galeni.

ſonges qui ſont contraires aux actions de la journée, anoncent du deſordre (*k*) dans la machine; déſordre plus ou moins grand, ſelon que ces ſonges s'écartent plus ou moins des actions naturelles ou habituelles de celui qui les a faites. Je conſeille donc qu'en pareil cas on aille à la ſource du mal, & qu'on travaille à prévenir ou à guérir ce dérangement. Si par exemple on réve qu'on a une évacuation, c'eſt ſigne que le corps eſt trop plein, & qu'on doit le nettoier, ſoit par des vomitifs, ſoit par l'abſtinence, ſoit par l'exercice. Si l'on réve que l'on mange avec appetit des alimens ordinaires (*l*), c'eſt une marque que le corps eſt vuide & doit prendre plus de nourriture. Les ſonges lugubres & éffraians anoncent dans le ſang un ralentiſſement (*m*) auquel il faut remédier. Ces règles ne ſont nullement mépriſables; ſi on les obſerve, on en recueillira bientôt le fruit.

De la RÉPLÉTION *& de* L'ÉVACUATION.

Pour ſe conſerver en bonne ſanté, il convient de ſe défaire à la ſelle chaque jour de la lie des alimens qu'on a digéré la veille (*n*).

Les

(*k*) De inſomn. p. 376. lin. 13.
(*l*) Ibid. p. 380. lin. 5.
(*m*) ἐπίςασιν τȣ̃ ἄιματος σημάινει.
(*n*) De morb. p. 511. lin. 23.

Les gens qui mangent & qui boivent peu (*o*), & qui cependant font une grande fatigue, font d'ordinaire refferrés & vont à peine tous les trois ou quatre jours à la garde-robbe, ce qui les met en danger de prendre la fiévre ou le dévoiement: mais ceux qui mangent beaucoup & qui effuyent beaucoup de fatigue, vont aifément à la felle & proportionnellement, foit à l'exercice, foit à la nourriture qu'ils prennent. Que fi (& la chofe eft bien digne d'être remarquée) de plufieurs perfonnes qui fe portent bien & qui prennent la même quantité d'alimens, les uns fe donnent plus d'exercice que les autres, ceux qui travaillent le moins auront le plus de felles, & ceux qui fatiguent le plus en auront le moins.

Les maux que trop de plénitude caufe, doivent être guéris par des évacuations; il faut remédier à ceux que de trop fortes évacuations occafionnent, par une plus abondante nourriture prife peu à peu (*p*).

Les jeunes gens doivent fe tenir le ventre libre. Cette attention n'eft pas fi néceffaire aux vieillards (*q*).

Ceux qui lâchent beaucoup d'eau ont peu de felles (*r*).

Quand

(*o*) Prædict. Lib. 2. p. 87.

(*p*) De natur. homin. p. 228.

(*q*) Sec. II. aph. 53. p. 1246.

(*r*) Sect. 4. aph. 82. p. 1252.

Quand il faut nettoier le corps, les gens maigres & qui supportent aisément les vomitifs doivent y recourir; mais les personnes qui ont de l'embonpoint & qui rendent difficilement, n'ont qu'a prendre quelques potions purgatives. En général il faut observer, que les vomitifs valent mieux en été à ceux à qui ils conviennent, & les purgatifs en hiver (*s*).

Prendre médecine quand on se porte bien, c'est détruire sa santé (*t*).

L'usage modéré du mariage convient à ceux qui sont surchargés de phègme, mais ordinairement il constipe (*v*).

Du MOUVEMENT *&* *du* REPOS.

Si une fatigue excessive a causé quelque mal, c'est par le repos qu'il faut le guérir, & si au contraire l'inaction en est la source, c'est à l'exercice qu'il faut recourir (*x*).

Si tout le corps se repose beaucoup plus longtems que de coutume, on ne doit pas croire que ce repos en augmente la force, & ce que je dis du tout, je le dis de chaqu'une de ses parties séparement (*y*).

Si

(*s*) Ibid. aph. 4, 6, 7.

(*t*) Sect. II. aph. 36 & 37.

(*v*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 22 & 26.

(*x*) De natur. hom. p. 228. lin. 18.

(*y*) De Vict. rat. in morb. acut. p. 391. lin. 29.

Si après une longue habitude d'inaction, l'on vient à se livrer à un grand exercice, sûrement on s'en trouvera mal. Les pieds après un trop long repos ne suffisent pas à une grande promenade; les autres membres après une trop longue inaction perdent en grande partie leur usage. Un lit mollet est insupportable à quelqu'un qui n'est pas accoutumé a prendre ses aises, tout autant qu'un lit dur à un homme qui est dans l'habitude de s'écouter & qui ne connoit point de fatigues.

S'il arrive à quelqu'un de tomber d'un état de fatigue habituel dans un état d'inaction (z), qu'il observe avec soin les règles de la sobriété, autrement il court risque de se trouver ou tourmenté de maux cruels, ou surchargé d'humeurs accablantes.

Ceux qui prennent rarement de l'exercice, sont fatigués du moindre exercice qu'ils se donnent; au lieu que quand on est accoutumé à la fatigue on en peut supporter beaucoup, presque sans s'en appercevoir (a).

Les frictions donnent au corps de la chaleur & le rendent ferme, robuste (b).

Lire à haute voix & chanter, donne aussi de la chaleur au corps & le desseche.

La

(z) Ibid. p. 392. lin. 5.

(a) Ibid. p. 364. lin. 33.

(b) Ibid. lin. 7.

La promenade eſt de tous les exercices celui qui convient le mieux à un homme qui ſe porte bien (*c*).

Généralement parlant, l'exercice modéré fortifie le corps & donne de la vigueur aux organes des ſens (*d*). Notez qu'il n'eſt jamais meilleur qu'avant le repas (*e*).

Des PASSIONS *&* *des* AFFECTIONS DE L'AME.

Une violente colère (*f*) ſerre le cœur, contracte les poulmons, remplit la tête d'humeurs chaudes; au lieu que le calme & la tranquillité de l'ame mettent le cœur à l'aiſe.

La crainte & le chagrin s'ils durent longtems ménent à la mélancholie (*g*).

La terreur, la honte, la joye, la colère, ont de très grandes influences ſur le corps (*h*), entant quelles le pouſſent à des actions relatives à leurs objets; par exemple la vue ſoudaine d'un ſerpent fera pâlir, & ſi tout d'un coup on ſe trouve ſur le bord d'un précipice, on en éprouvera un tremblement univerſel.

Les

(*c*) Ibid. p. 363. lin. 5.
(*d*) Ibid. p. 362. lin. 46.
(*e*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 28. p. 1181.
(*f*) Ibid. Sect. 5. aph. 8. p. 1184.
(*g*) Ibid. Sect. 6. aph. 23. p. 1257.
(*h*) De humor. p. 49. lin. 35.

Les ſoins & la méditation ſont l'exercice de l'ame (*i*).

Voila en peu de mots un détail de tout ce que j'ai pu trouver dans les écrits d'Hippocrate ſur les ſix articles néceſſaires à la vie humaine. J'ai promis les autres règles générales de ce grand médecin pour la conſervation de la ſanté. Les voici.

PREMIÈRE RÈGLE GÉNÉRALE. Tout excès eſt contraire à la nature (*k*). Cet aphoriſme, Hippocrate le confirme par un autre (*l*), où il nous apprend qu'il faut obſerver les règles d'une juſte modération dans l'exercice, le manger, le boire, le ſommeil, le mariage; & par un troiſième qui porte, que toute évacuation & toute plénitude pouſſées à l'excès ſont également pernicieuſes (*m*).

SECONDE RÈGLE GÉNÉRALE. Il eſt dangereux à toute perſonne qui a contracté de longue main quelque habitude, d'y renoncer ſoudainement pour paſſer à l'extremité oppoſée (*n*). Ailleurs Hippocrate ajoute, qu'il faut toujours avoir beaucoup d'égard pour ce qu'on fait habituellement, par rapport aux alimens, à la manière de ſe vétir, à l'exercice, au

(*i*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 10. p. 1184.
(*k*) Sect. 2. aphor. 51. p. 1246.
(*l*) De morb. vulg. Lib. 6. aph. 5. p. 1190.
(*m*) Sect. 1. aphor. 4. p. 1243.
(*n*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 20.

au ſommeil, au commerce des femmes & aux paſſions de l'ame (*o*). Et il eſt ſi poſitif ſur ce ſujet, qu'il aſſure, que même un mauvais régime (*p*) auquel on s'eſt accoutumé dans le manger & dans le boire, eſt moins nuiſible à la ſanté, qu'un paſſage ſoudain à une meilleure diete, ce qu'il confirme dans la ſuite en diſant par exemple, que ſi quelqu'un qui eſt accoutumé a boire du vin (*q*), ſe met à boire de l'eau, il en ſera puni par une péſanteur d'eſtomac, & par des vents incommodes dans les inteſtins; pendant qu'au contraire, de paſſer tout d'un coup de l'uſage de l'eau ou du vin trempé à celui du vin pur, c'eſt s'expoſer à l'altération, à des palpitations & à des péſanteurs de tête.

TROISIEME RÈGLE GÉNÉRALE. La tempérance & l'exercice ſont les deux grands moyens de conſerver la ſanté (*r*), ou, pour parler avec Hippocrate dans un autre endroit (*s*), s'il y a moyen de proportionner à la quantité préciſe d'alimens qu'un homme prend pour ſe nourrir, la méſure de l'exercice néceſſaire pour qu'il ſe défaſſe de ſes alimens, enſorte que l'un n'excede pas l'autre, ou ne l'excede que très peu, cette juſte proportion donnera

la

(*o*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 8. aph. 43. p. 1201.
(*p*) De vict. rat. in morb. acut. p. 388. lin. 20.
(*q*) De rat. vict. in morb. acut. p. 389. lin. 46.
(*r*) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 20. p. 1180.
(*s*) De vict. rat. Lib. 1. p. 341. lin. 23.

la règle précise qu'il doit observer pour entretenir sa santé, & pour prévenir mille maux. Les alimens (*t*) en effet remplissent le corps, l'exercice au contraire le vuide; par consequent, une proportion exacte entre le dernier & les premiers, doit mettre le tout en équilibre & entretenir la santé. Il est vrai comme notre grand maitre le reconnoit, qu'il n'est pas possible d'établir cet équilibre jusqu'à la dernière précision, parceque l'age, le tempérament, la saison &c., y mettent des différences notables (*v*). Cependant on peut bien observer si l'on y a fait quelqu'excès, & s'astreindre ensuite à l'éviter pour ne pas augmenter le mal, parceque, comme il le dit fort bien (*x*), la plûpart des maladies ne font pas tout d'un coup sentir leurs violentes atteintes, mais peu-à-peu & par dégrés. Il se félicite même, d'avoir été le premier (*y*) à donner cette règle si utile pour prévenir les maladies; & témoigne dans les termes les plus forts, combien il est étonné que personne avant lui, n'eut pensé à une chose aussi importante „ c'est moi, dit-il (*z*), „ qui ai découvert les symptomes par lesquels tout „ excès, soit de la nourriture sur l'exercice, soit de

(*t*) De rat. vict. Lib. I. p. 341. lin. 7.
(*v*) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 5. &c.
(*x*) Ibid. Lib. I. p. 341. lin. 37.
(*y*) Ibid. Lib. 3. p. 369. lin. I.
(*z*) Ibid. Lib. 3. p. 366. lin. 18.

„ de l'exercice fur la nourriture, peut être connu „ dès le premier commencement, & comment on „ peut empècher qu'il n'occafionne quelque mala- „ die"? Et véritablement c'eft là rendre à peu près le même fervice au genre humain, que fi l'on avoit trouvé pour chacun la proportion précife qu'il doit obferver entre la nourriture & l'exercice, afin de les mettre en foi dans un parfait équilibre.

Il feroit bien difficile de ranger exactement en différentes claffes, tous ces fymptomes d'excès dans les alimens dont on fe nourrit, ou dans l'exercice qu'on fe donne, & dont Hippocrate à fait l'énumération dans fon troifième livre de la diete. Je vais pourtant effaier de le faire, avec autant de clarté & de précifion qu'il fera poffible, felon l'efprit de l'Auteur, & pour cet effet, voici l'arrangement que j'y mets. D'abord, il traite des Symptomes qui concernent l'excès de la nourriture par deffus l'exercice, enfuite, de ceux qui regardent l'excès de l'exercice par deffus la nourriture, & l'on peut réduire les prémiers à fix claffes.

Premièrement. Quelquefois, il arrive d'abord (*a*) après le fouper que les narines fe bouchent & fe rempliffent fans aucune caufe apparente, & fans qu'on puiffe en faire fortir aucune mucofité, juf- qu'à

(*a*) De vict. rat. Lib. 3. p. 369. lin. 10. &c.

qu'à ce que le lendemain matin on ait pris quelqu'exercice ; bientot après les paupières deviennent péſantes, on perd inſenſiblement la couleur & l'appétit, & à la fin il ſurvient, ou quelque fluxion, ou la fièvre, au premier accident qui met en mouvement les humeurs qui ſurabondent. Telles ſont les marques d'une plénitude qui s'eſt formée par degrés, & qu'ordinairement on attribue à quelque négligence, ou à quelque faute particulière dont on s'eſt rendu coupable; mais qui ſurement n'auroit pas produit ces effets. Or il ne faut pas attendre que cette plénitude devienne plus conſidérable. D'abord qu'on à obſervé les ſymptomes que je viens de décrire, il faut retrancher de la nourriture & augmenter l'exercice, juſqu'a ce que ces ſymptomes de plénitude ſoient diſſipés.

Secondement (*b*). Il arrive à d'autres lorſqu'ils prennent plus de nourriture qu'il ne font d'exercice, qu'au commencement ils dorment bien, & même qu'ils éprouvent de l'aſſoupiſſement dans le jour, mais que lorſque la plénitude augmente, leurs nuits deviennent inquiètes, & qu'ils ont un ſommeil troublé par des ſonges effrayans, par des images de batailles, &c. En ce cas il eſt à craindre, que les humeurs accumulées ne ſe jettent ſur quelque

(*b*) De vict. rat. lib. 3. pag. 369. lin. 45.

que partie, & ne l'affectent dangéreusement; mais il y a moien d'y remédier. On n'a pour cela qu'à diminuer la nourriture & à augmenter l'exercice.

Troisièmement (*c*). Un autre inconvénient que produit la plénitude, c'est une douleur, une lassitude tantot dans une partie tantot dans une autre, quelquefois par tout le corps. On croit bien souvent y remédier en se tenant tranquille & dans l'inaction; mais qu'en arrive-t-il? cette inaction amène la fiévre, qu'on auroit prévenue en faisant tout le contraire par l'abstinence & l'exercice.

Quatrièmement (*d*). Il arrive encore, que la plénitude produit l'indigestion & des flatuosités, qui en s'augmentant peu à peu causent du désordre dans les intestins. D'abord on se défait des alimens sans peine, les excrémens sont liquides & corrompus; mais par la suite l'acrimonie des humeurs attire des érosions dans les intestins & amène à sa suite la dyssenterie, maladie dangereuse qu'on auroit prévenue en diminuant les alimens & en augmentant l'exercice, dès que les vents & la mauvaise digestion se sont fait appercevoir.

Cinquièmement (*e*). La pâleur & des rapports aigres annoncent encore la replétion; mais à cela on a encore en main le remède. C'est de prendre un

(*c*) Ibid. p. 370. (*d*) Ibid. Lib. 3. p. 371. lin. 3. (*e*) Ibid. lin. 45.

un vomitif, de manger moins & de ſe donner plus de mouvement pendant quelques jours.

Sixièmement enfin (*f*). Un dernier ſymptome de la réplétion, ſurtout dans les gens qui ont un peu d'embonpoint, c'eſt de ſuer abondamment pendant le ſommeil, ce qui d'abord n'eſt pas accompagné de beaucoup d'inquietude, mais qui par la ſuite devient une ſource de maux & de douleurs. La choſe arrive ſurtout à ceux qui dans l'habitude de ſe donner peu de mouvement, prennent tout d'un coup beaucoup d'exercice. Il auroit fallu ſe retrancher des alimens, & ne prendre que peu à peu plus d'exercice.

Mais en voila aſſez pour ce qui concerne les mauvais effets que produit une trop grande abondance de nourriture, en comparaiſon de l'exercice qu'on ſe donne. Voyons à cette heure, ceux qui réſultent de l'excès de l'exercice en comparaiſon de la nourriture qu'on prend. On peut en faire trois claſſes.

1°. Il y a des gens (*g*) qui après avoir pris trop d'exercice & trop peu de nourriture, ſe plaignent au bout de peu de tems, de chaleur & enſuite de douleurs dans le ventre. Ils ſont dégoutés, leurs entrailles s'ulcèrent. Ils ſe trouvent attaqués de de-

(*f*) Ibid. p. 372. lin. 17. (*g*) Ibid. Lib. 3. p. 373. lin. 40. &c.

dévoiements très-difficiles a guérir; mais une ſage prévoyance auroit empéché le mal d'aller juſques là : il n'y avoit qu'a faire la moitié moins d'exercice, a prendre un tiers moins de nourriture qu'a l'ordinaire, & a ne manger pendant quelques jours que des alimens ſecs & rafraichiſſants, pour augmenter enſuite la nourriture par degrés & prendre moins d'exercice qu'on ne faiſoit.

2°. D'autres (*h*) par un excès d'exercice ſe trouvent extrémement reſſerrés. Ils ont la bouche ſeche & amère, & au bout de quelque tems ne lâchent point d'eau & ne vont point à la ſelle. Tout ce qu'ils mangent ou boivent, ils le rendent, ſans en excepter les excrémens même, ce qui les conduit à la mort. Mais auſſi-tot qu'on s'apperçoit de cette ſéchereſſe & de cette chaleur extraordinaire, on n'a pour en prévenir les funeſtes ſuites qu'a travailler ſur la cauſe qui les produit. Pour cela rien de plus propre, outre les bains chauds & le ſommeil, qu'un régime rafraichiſſant, humectant & nourriſſant, augmenté peu à peu: mais il y faut ajouter la diminution de la bonne moitié de l'exercice qu'on prenoit.

3°. Enfin un dernier effet (*i*) que bien des perſonnes éprouvent, quand elles font plus d'exercice

(*h*) Ibid. Lib. 3. p. 374. lin. 17. &c. (*i*) Ibid. p. 375. lin. 13.

cice quelles ne doivent à proportion de ce quelles mangent, c'eſt qu'après la promenade ou quelqu'autre exercice ils éprouvent des friſſons violens, juſques à claquer des dents, après quoi ils s'aſſoupiſſent & ne ſe réveillent que pour avoir des baillemens & des tiraillemens qui ſe trouvent à la fin les préludes d'une fièvre maligne. Pour prévenir ce déſordre, il faut commencer par diminuer l'exercice ordinaire de moitié & ſe mettre à une nourriture rafraichiſſante & adouciſſante, en obſervant encore de bien tempérer ſon vin. On pourra enſuite augmenter peu à peu la nourriture dans la proportion convenable au travail que l'on fera.

A cela, le vénérable Vieillard ajoute un conſeil qui a été fort diverſement interpreté. Il dit, que ceux qui ont pris beaucoup plus d'exercice qu'ils ne devoient à proportion de leur manière de ſe nourrir, & qui ſe ſont épuiſés par la fatigue, ne feront pas mal de boire du vin pur une fois ou deux juſques à la gayeté, mais ſans excès (*k*).

D'habiles gens ont prétendu qu'Hippocrate a conſeillé par ces paroles de s'enyvrer une fois ou deux; d'autres ont été plus loin, & ont conſeillé comme quelque choſe de fort avantageux à la ſanté, ſelon le précepte d'Hippocrate, de s'enyvrer au

(*k*) Ibid. lin. 26. &c.

au moins deux fois par mois. Mais nous ne voyons pas qu'Hippocrate ait rien dit de ſemblable. Le mot dont il ſe ſert (*l*) ſignifie proprement *boire juſques à la gayeté*, ou comme nous parlons *prendre une pointe de vin*, ce qui répond préciſement à une autre expreſſion très commune parmi les Grecs, *s'échauffer avec le vin* (*m*). Plutarque, dans ſon livre des propos de tables, compare le vin à l'amour, comme également propres a échauffer, a égayer & a inſpirer de la liberté; & il obſerve à cette occaſion, qu'on diſoit, qu'Æſchyle ne compoſoit jamais ſes tragédies ſans avoir une pointe de vin (*n*). Il remarque dans le même endroit, que ſon grand pere Lamprias ne diſputoit jamais avec plus d'eſprit & ne montroit jamais plus d'habileté a réſoudre les difficultés des philoſophes, qu'à ſouper & lorſque le vin commençoit a lui monter un peu à la tête. *Les verres*, dit notre Dryden dans la vie de Plutarque, *voloient à la ronde avec les diſputes, & les convives faiſoient également éclater l'enjouement, & la ſageſſe.* N'oublions pas que le terme qu'employe ici Hippocrate ſe trouve dans l'Evangile ſelon St. Jean (*o*), où on le traduit par *boire largement*, ce qui répond très bien à l'idée que nous voulons donner

(*l*) μεθυσθῆναι. (*m*) πίνοντα θερμαίνεσθαι.
(*n*) Plutarch. Sympoſ. Lib. 1. quæſt. 5. (*o*) Jean. II. 10.

ner du conseil d'Hippocrate. Il veut qu'on boive *jusqu'à s'égayer; mais non pas jusqu'à l'excès*, c'est-à-dire jusqu'à s'enyvrer (*p*). Que les partisans de l'yvrognerie ne prétendent donc point se couvrir de l'autorité d'Hippocrate. Ce grand homme, d'une vertu reconnue, fut particulièrement célébre par la tempérance. Et que dit-il ici après tout, que ce qu'avoit dit Homère trois cent ans auparavant (*q*)?

(*p*) πλὴν ἀλλὰ μη ἐς ὑπερβολὴν. (*q*) Iliad. Z. 261.



CHAPITRE VII.

Principes de Polybe, de Dioclès Carystius, de Corneille Celse, & de Plutarque.

POLYBE.

ENtre les Ouvrages qu'on attribue communement à Hippocrate, il s'en trouve un qui a pour titre, *De la diete pour la santé* (*a*). Mais Galien attribue ce petit traité à Polybe, disciple & gendre d'Hippocrate.

Polybe, après la mort de son maitre & de son beau Pere, continua d'enseigner ses disciples, & le fit

(*a*) De Salubr. vict. rat. p. 337.

fit avec beaucoup de réputation. Il vivoit environ 410 ans avant Jefus Chrift (*b*).

Dans ce traité, Polybe confeille à ceux qui fe portent bien de vivre à leur fantaifie, de manger felon leur appétit, en hyver du pain & de la viande rotie, en fe ménageant pourtant dans le boire; mais de ne pas tremper leur vin afin de fe conferver dans un degré de chaleur néceffaire, & de prévenir le croupiffement des mauvaifes humeurs dans cette faifon froide & humide.

Dans l'été au contraire, Polybe veut qu'on obferve une diete rafraichiffante, qu'on ne mange que des végétaux & de la viande bouillie, qu'on boive beaucoup & de quelque liqueur diluante.

Pendant le printems & l'automne on doit felon lui tenir le milieu, en approchant de plus en plus du régime de l'été à méfure que les beaux jours du printems arrivent; & de celui de l'hyver à méfure que l'automne tend vers fa fin; auquel cas encore, il veut qu'on prenne un grand foin de mettre de bonne heure les habits d'hyver (*c*).

Polybe s'attache encore dans cet ouvrage a confiderer

(*b*) Voy. le Clerc Hift. de la Med. part. 1. Liv. 4. c. 1.

(*c*) De Salubr. vict. rat. pag. 338. lin. 13. Il faut voir le commentaire de Galien fur ce paffage. C'eft lui qui par *veftes puras* entend des habits chauds, expreffion de Polybe; mais qu'il défapprouve.

derer les différens âges & les différens tempéramens. Il conseille aux jeunes gens s'ils sont maigres, secs & pâles, d'observer un régime humectant & rafraichissant; aux vieillards au contraire & pour toute l'année, une diete favorable à la chaleur naturelle. Il veut que les gens fort relachés, flasques, de couleur roussâtre, observent d'user toujours des alimens les plus propres pour déssécher: & quant aux gens gras qui souhaitent maigrir, il leur ordonne de joindre l'exercice au jeune, d'user d'une boisson légère & un peu échauffante, de ne manger qu'une fois par jour & seulement pour la faim, & de coucher sur la dure; pendant qu'au contraire les gens maigres, qui ont envie d'engraisser, doivent se prescrire la diete opposée.

DIOCLÈS DE CARYSTE.

Après Polybe vient Dioclès Carystius, ou de Caryste dans l'Eubée Isle de l'Archipel près des côtes de la Grèce. C'étoit un médecin du plus grand mérite, aussi fut il appellé le second Hippocrate. Nous avons de lui une lettre (*d*) adressée à Antigone Roi d'Asie, l'un des successeurs d'Alexandre le grand, ce qui marque le tems ou Dioclès a vécu.

Dans

(*d*) Cette lettre est ordinairement imprimée dans les œuvres de Paul Æginete. Lib. 1. cap. 100.

Dans cette lettre, ou il honore ce Prince des titres de Muſicien, de Mathématicien & de Philoſophe, il lui fait remarquer, que comme il ne s'éleve point de tempête dans les airs qui n'y ſoit annoncée par quelques ſignes avant-coureurs qu'obſervent toujours avec ſoin les nautonniers & autres gens habiles; ainſi le corps humain n'eſt attaqué d'aucune maladie qui n'ait ſes prognoſtics auxquels on reconnoit ſes prochaines atteintes. Il diviſe le corps en quatre parties principales, *la tête*, *la poitrine*, *le ventre* & *la veſſie*, & donne des remèdes pour garantir ces parties de leurs maladies ordinaires.

Les Symptomes qui annoncent que probablement la *tête* ſera attaquée, ſont ſelon Dioclès, les vertiges, la douleur, la péſanteur dès paupières, le tintement des oreilles, la pulſation des tempes, l'obscurciſſement de la vue & l'enflure des yeux le matin, la perte de l'odorat &c. Il ordonne qu'à l'aſpect de ces ſymtomes & pour en prévenir les ſuites, on ſe tienne la tête chaude, qu'on ſe purge avec de la moutarde bouillie dans du miel & de l'eau, ou qu'on ſe gargariſe avec une décoction d'hyſope & de raiſins; & il avertit que ſi l'on néglige de prendre à tems ces précautions, l'on doit craindre les inflammations de gorge, l'eſquinancie, ou d'autres ſemblables accidents.

Les prognoſtics des maux de *poitrine* ſont la ſueur, ſur tout au thorax, la langue chargée, un goût ſalé ou amer à la bouche, des douleurs ſous les côtes, ou entre les os des épaules, de l'anxiété après le ſommeil, du froid à la poitrine & aux bras, & des tremblemens aux mains; mais ces ſymptomes peuvent être diſſipés par de bons vomitifs, & par là on prévient des pleuréſies & des péripneumonies autrement inévitables.

Les maladies du *ventre* ont pour avant-coureurs ordinaires des tranchées, des rapports amers, des roideurs de reins, des douleurs volantes dans tout le corps ſans aucune cauſe apparente, des engourdiſſemens dans les cuiſſes, ou de legères fiévres. Dès que ces ſymptomes ſe manifeſtent & commencent à être tant ſoit peu ſérieux, il faut recourir à une diete laxative, ſans quoi l'on court riſque d'être attaqué de la dyſenterie, des hémoroïdes, ou de la goutte.

Enfin les prognoſtics des funeſtes maux de la *veſſie* ſont un ſentiment de plénitude dès qu'on a mangé, quoique peu, la flatuoſité, une urine chargée, noiratre & rendue avec peine, ou même de la tention & de l'enflure au bas ventre. Si-tôt qu'on apperçoit quelques uns de ces mauvais ſignes, il faut en venir à des diurétiques tempérés, tels que ſont les racines de fenouil & de céleri infuſées dans

du

du vin blanc, & en boire tous les matins à jeun un ou deux verres, en y mélant quelque ſorte d'eau auſſi diurétique. Négliger ces précautions ce ſeroit s'expoſer à l'hydropiſie, à la pierre, ou à la ſtrangurie.

CORNELIUS CELSE.

Cornelius Celſe fleuriſſoit à ce qu'on croit du tems de Tibère. Entre lui & Dioclès dont nous venons de parler, plus de trois cent ans ſécoulerent, & l'on peut bien croire, que ce long intervale de tems ne s'écoula pas ſans qu'on vit dans le monde plus d'un illuſtre médecin. Malheureuſement il n'eſt parvenu juſqu'à nous que quelques fragmens de leurs écrits, & dans ces fragmens on ne trouve rien qui faſſe au ſujet que nous traitons.

Pour en venir donc à Celſe lui même, nous dirons d'abord, qu'il eſt beaucoup plus méthodique qu'Hippocrate dans l'arrangement des règles qu'il a données pour la conſervation de la ſanté, quoique d'ailleurs il ſoit redevable à ce grand homme de la plûpart d'entre elles. Il les rapporte toutes à ces trois chefs : *d'abord* il parle de la manière dont les perſonnes robuſtes doivent ſe conduire pour ſe conſerver dans cet état heureux ; *enſuite* il indique aux perſonnes délicates & valétudinaires, les méſures

qu'elles doivent prendre pour rectifier les défauts tant acquis que naturels de leur constitution: *enfin* il insiste sur diverses précautions particulières & rélatives aux nouveaux incidents qui arrivent aux différens âges, aux différentes saisons, aux différentes infirmités. Je vais tacher d'exposer briévement ces règles; mais j'aurai soin de ne pas abuser de la patience des lecteurs, en mettant sous ses yeux des préceptes dont l'expérience a fait sentir ou l'inutilité, ou le peu d'importance. J'omettrai de même ceux dont il a été déjà parlé, & ceux encore qui étoient destinés plutot à prévenir des maladies passagères qu'à entretenir & fortifier la santé.

Régles de Celse *pour les personnes saines & robustes.*

Un homme robuste qui se porte bien ne doit s'assujettir à aucun régime; il n'a pas besoin de médecin; il doit mener un genre de vie fort diversifié; il doit être tantot à la ville & tantot à la campagne; il doit manger indifféremment de toutes sortes d'alimens dont on se nourrit d'ordinaire. Il est bon qu'il varie aussi ses exercices, qu'il chasse, qu'il navige; tantot en mouvement, tantot en repos; mais le plus souvent le premier; qu'il se trouve quelquefois dans les festins; que d'autres fois il s'y refuse; que tantot il mange & boive plus qu'il ne faut

faut (*e*); & que tantot il ne prenne au juſte que ce qui lui eſt néceſſaire; qu'il mange plutot deux fois par jour qu'une; qu'il mange toujours beaucoup pourvu que l'eſtomac puiſſe en faire la digeſtion (*f*).

On ne doit ni fuir avec trop de reſerve le commerce des femmes, ni le rechercher avec trop d'ardeur,

(*e*) On diſpute beaucoup ſur le ſens de cette règle de Celſe, *modo plus juſto, modo non amplius aſſumere.* Les uns la prennent dans toute ſon étendue & y ſouſcrivent, les autres en la conſiderant dans ce ſens la condamnent. Le Chancelier Bacon étoit dans l'idée qu'il n'y a pas de mal a faire de tems en tems quelque excès dans le manger & dans le boire. *Epulæ profuſæ & perpotationes non omnino inhibendæ ſunt.* Hiſt. vit. & mort. p. 341. Melchior Sebizius au contraire cenſure Celſe, comme ſi par cette direction il ouvroit la porte à l'intempèrance & protégeoit la débauche. „Quibus verbis comedonum, bibonum, helluonum, patronum agere videtur; & latam quod ajunt feneſtram, aſotiæ & confuſioni aperire: nam ſi quod dicit verum eſt, videntur ſane regulæ Hygieines inverti, quæ opportunum tempus, decentem quantitatem, & debitam qualitatem requirunt. Natura enim ordinem requirit, ſuntque motus illius definiti & ordinati". De aliment. facult. Lib. 5. probl. 72. Et Sanctorius ne fait pas difficulté de dire, qu'il eſt très-mal ſûr d'obſerver généralement cette règle.

La vérité eſt, que comme l'obſerve Hippocrate, un homme qui ſe porte bien ne ſauroit s'adſtreindre à une diete ſi rigoureuſe, ni mettre tant de régularité dans ſa maniére de vivre, parceque ſouvent obligé à y faire des exceptions, ce paſſage d'une mèthode à l'autre, pourroit avoir des ſuites facheuſes. Le plus ſage eſt à mon avis, que les gens qui ſe portent bien varient ſouvent leur régime, afin que quand ils ſont forcés d'y faire quelque altération, leur ſanté n'en ſoit point dérangée. Bien entendu au reſte, qu'il eſt des bornes qu'on ne doit jamais franchir. Celſe parle d'une manière trop générale, il nous paroit que ſa règle tend à favoriſer l'exès, préciſément contre les avis d'Hippocrate dans ſa premiere régle générale.

(*f*) Qu'on ne s'abuſe pas en prenant cette direction trop à la lettre, il ne faut jamais ſur-charger l'eſtomac; mais au contraire ſortir toujours de table avec quelque appetit.

deur ; rare & modéré il fortifie; fréquent il abat & énerve. Notez néanmoins que cette fréquence doit s'eſtimer par le tempérament, l'âge & les forces; ainſi la règle générale eſt à cet égard, que le commerce des femmes, lorsqu'il n'eſt ſuivi ni d'épuiſement, ni de douleur, n'eſt point nuiſible à notre corps. „ Voila, dit Celſe les choſes que doivent „ obſerver les perſonnes robuſtes: qu'elles prennent „ garde durant leur ſanté, de ne détruire par aucu- „ ne ſorte d'excès, cette vigueur de conſtitution qui „ doit les ſoutenir dans la maladie" (*g*).

Règles pour les Perſonnes délicates & infirmes.

Les perſonnes délicates, dans la claſſe desquelles je mets la plus grande partie des habitans des villes & preſque tous les hommes de lettre, doivent prendre plus de précautions, que celles dont nous venons de parler: elles ont beſoin de beaucoup de régularité dans leur manière de vivre. Il faut que par leur ſoins à veiller ſur elles mêmes, elles regagnent la foibleſſe de leur conſtitution, un mauvais air, ou trop d'application à l'étude leur fait perdre du côté de la ſanté.

Les gens de cette claſſe doivent tacher d'habiter

(*g*) Cavendum ne in ſecunda valetudine adverſæ præſidia conſumantur, lib. I. cap. I.

ter des maiſons bien éclairées, gayes, expoſées au vent en été & au ſoleil en hyver: ils doivent éviter le ſoleil du midi, le froid du matin & du ſoir, les vapeurs de toute eſpèce. S'ils ſont gens de lettre, il faut qu'ils prennent garde de ne pas ſe livrer à l'étude d'abord après le repas. Les gens d'affaires eux-mêmes & les politiques doivent toujours avoir leurs heures de délaſſement, & autant qu'ils le peuvent prendre quelque exercice avant le repas, monter à cheval par exemple, ſe promener, jouer à la paume (*b*) quelques momens; mais finir ces exer-

(*b*) Les Grecs avoient quatre ſortes de paumes. La *petite* paume, la *grande* paume, la *paume vuide* ou le *balon* & le *corycus*, eſpèce de ſac qu'on pendoit au plancher rempli de ſable ou de farine, ſelon que les joueurs étoient robuſtes ou foibles.

Les Romains en avoient auſſi quatre ſortes, ſavoir le *follis* ou balon, c'étoit une bâle à la main faite de peau & remplie d'air. Suètone dans la vie d'Auguſte met ce jeu au nombre de ceux qui faiſoient le paſſe tems de ce Prince, & ſelon Martial c'étoit l'amuſement des perſonnes de tout âge,

Folle decet pueros ludere, folle ſenes, Lib. 14. pag. 7.

La ſeconde ſorte de paume des Romains appellée *Trigonalis* ſe jouoit avec une petite bâle nommée *Trigon*, parce qu'il falloit être trois pour y jouër. Cèlſe en parle comme d'un exercice très utile pour les parties ſupérieures du corps, & Mercurialis conjecture qu'elle approchoit fort de notre *Tennis* ou jeu de paume ordinaire. „ Eo propèmodo quo noſtrates ſupra funiculum lu„ dunt".

La troiſième ſorte de paume des Romains étoit la paume de Village, *Paganica*. C'étoit principalement le jeu des Payſans. La bâle qu'on y emploioit étoit remplie de plumes, plus grande que le trigon, & plus dure que le balon.

Enfin leur derniere eſpèce de bâle; nommée *Harpaſtum* étoit une petite paume, qui réjailliſſoit & rebondiſſoit de deſſus le terrain,

exercices dès qu'ils s'apperçoivent de quelque commencement de ſueur, ou tout au moins d'une laſſitude qui ne ſoit pas pouſſée juſqu'à la fatigue.

Les grands repas (*i*) ne valent rien aux perſonnes délicates: les ragoûts & les compôtes leur ſont nuiſibles pour deux raiſons, premiérement, parce qu'en excitant l'appetit ils portent a trop manger; ſécondement, parce qu'on les digère toujours avec peine, lors même qu'on n'en prend pas trop.

Régles pour les incidents imprévus.

Ce ne feroit pas ſans danger qu'on paſſeroit ſans précaution d'un lieu où l'air eſt ſain dans un endroit où il feroit mal ſain. Si l'on eſt obligé de le faire, il

rain, & à la quèlle on jouoit à peu près comme on joue à la paume *à cinq* en Angleterre. Merc. de re gymn. Lib. 2 cap. 5.

Je n'ai la deſſus qu'une ſeule remarque a faire, c'eſt que les grands éloges que Galien fait de la *petite paume*, comme du meilleur de tous les exercices pour la ſanté, ſont parfaitement applicables au *Tennis* des Anglois & ce qu'on appelle en Ecoſſe le *Golf*, exercices males, & qu'on a grand tort de négliger comme on le fait.

Le *Golf* eſt un exercice doux & modéré; ſur un terrain uni on pouſſe deux petites boules fort dures, avec des croſſes qui y ſont appropriées, vers des trous fort éloignés & pratiqués dans le terrain; ils ont un pied de profondeur & environ neuf pouces de circonférence. On compte les coups qu'on donne à la boule, & celui qui lui en donne le moins pour la faire tomber dans le trou gagne la partie.

(*i*) Ubi ad cibum ventum eſt, numquam utilis eſt nimia ſatietas.

il faut prendre pour cela le commencement de l'hyver.

Il n'y auroit pas moins d'imprudence à paſſer tout d'un coup d'une vie fort active à un état d'inaction habituelle: c'eſt peu-à-peu qu'il faut aller d'une extremité à l'autre.

Rien n'eſt plus pernicieux à une perſonne qui ſue de fatigue, que de boire de l'eau froide: cela ne convient pas même après avoir éprouvé la fatigue d'un voyage, quoique la ſueur ſoit paſſée.

Le changement de travail eſt un moyen efficace pour diminuer la laſſitude. Quand on eſt fatigué d'un travail auquel on n'étoit point accoutumé, on ſe rafraichit & on ſe délaſſe en reprenant ſon occupation ordinaire.

Quand on eſt fort las, il n'y a rien de mieux pour diſſiper la laſſitude que le lit dans lequel on couche ordinairement (*k*); un lit auquel on n'eſt point accoutumé ne rafraichit pas autant, ni à beaucoup près.

Règles pour les différens tempéramens & pour les différens âges.

Une des choſes les plus eſſentielles à la ſanté & qu'on doit étudier avant tout, c'eſt la conſtitution par-

(*k*) Cela eſt vrai a parler en général, mais eſt ſujet à bien des exceptions.

particulière de chaque perſonne. Il y a des Gens maigres & il y en a de gras : les uns ſont d'un tempérament chaud & les autres d'un tempérament froid ; les uns pituiteux, les autres bilieux ; ceux ci ont le ventre libre, ceux là l'ont relaché. Or il faut travailler autant qu'on le peut à rectifier ces divers extrèmes ; il faut s'appliquer à corriger par degré toutes ces mauvaiſes diſpoſitions habituelles pour aſſurer la ſanté.

Un homme maigre, gagnera de l'embonpoint en (*l*) prenant un exercice modèré & interrompu par de longs intervales de repos. Il faut qu'il ſe procure un lit mollet ; qu'il dorme longtems ; qu'il entretienne le calme dans ſon eſprit ; qu'il preférе les nourritures graſſes (*m*) ; qu'il mange fréquemment &

(*l*) „ J'ai trouvé le moien dit Galien, de faire maigrir en „ très peu de tems un homme des plus puiſſans & des plus gras. „ Je le faiſois courrir tous les matins juſqu'à ce qu'il fut baigné „ de ſueur. Dans cet état je le faiſois frotter fortement, & immé„ diatement enſuite entrer dans un bain chaud ; après cela je lui „ faiſois prendre un petit déjeuné, puis encore un bain chaud: „ au bout de quelques heures je le laiſſois manger copieuſement, „ mais des choſes qui lui donnoient très peu de nourriture : & „ il travailloit le reſte du jour comme de coutume ; le même Ga„ lien venoit de dire que pour engraiſſer une perſonne qui eſt „ fort maigre il faut 1° lui donner des alimens propres à fournir „ une bonne nourriture & un bon chyle. 2° aſſurer à cette bonne „ nourriture ſon efficace par un exercice modére. 3° faire éviter la „ chaleur, la fatigue & tout excès qui pourroit détruire cette „ efficace par une trop prompte transpiration", Galen. de Sanit. tuend. Lib. 6. cap. 8.

(*m*) Notez pourtant que les nourritures graſſes ſont ſouvent très difficiles a digérer, auquel cas au lieu d'engraiſſer elles dérangent la ſanté.

& autant qu'il peut digérer; enfin qu'il évite tout ce qui pourroit lui lâcher le ventre.

Un homme Gras, maigrira s'il fait ufage des bains chauds (*n*); s'il prend un exercice violent; s'il couche fur la dure; s'il a les évacuations convenables. Il faut qu'il mange des acides, & qu'il ne faffe qu'un repas par jour.

Ceux qui font d'une conftitution échauffée, doivent fe rafraichir en buvant beaucoup d'eau, & de liqueurs acides.

Ceux au contraire qui font d'un tempérament froid, doivent faire ufage de la venaifon, des viandes falées & du vin fort.

Ceux qui font d'un tempérament fec, doivent s'humecter par un travail moindre que de coutume, par une diete plus abondante qu'à l'ordinaire, furtout par une boiffon copieufe; à quoi il faut ajouter le bain froid & de l'exercice, accompagné pourtant d'un peu de repos avant qu'on fe mette à table pour diner.

Les gens d'un tempérament relâché, remédieront à cette mauvaife conftitution en prenant plus d'exercice que de coutume, en ne faifant qu'un

(*n*) Si l'on eft curieux de connoitre la magnificence, la diverfité, l'ufage & l'abus des bains parmi les anciens, on n'a qu'a confulter Mercurial. de Gymnaft. Lib. 1. c. 10. & Danet Diction. Antiq. Rom. & Græc. Parmi nos modernes, voyez entr'autres fur les bains froids, les docteurs Baynard, Floyer, Wainwright, & Luças.

qu'un repas par jour, s'ils étoient dans l'habitude d'en prendre deux; en buvant peu & feulement après leur réfection; & en fe tenant tranquiles quelque tems après être fortis de table. Ceux qui font refferrés au contraire, fe rendront le ventre libre s'ils mangent plus qu'ils ne faifoient; s'ils boivent beaucoup & à grands traits pendant leur repas; & fi d'abord après être fortis de table ils ont foin de fe promener.

Quant aux différens âges, on n'en dira ici qu'un mot: c'eft que les perfonnes qui font parvenues à la vieilleffe, doivent être beaucoup plus attentives à obferver les régles effentielles à la confervation de la fanté, que les jeunes gens, en qui de plus grandes forces font toujours une grande reffource.

De la différence des faifons.

En été il faut faire de plus petits repas qu'en hyver, mais plus frequens: le bain froid convient auffi à cette faifon.

En automne il faut prendre garde de ne pas s'expofer à l'air avec des habits trop légers & des fouliers trop minces.

Des foibleffes habituelles dans quelques parties du corps.

Ceux qui ont la tête foible, doivent fe la laver tous les matins avec de l'eau froide; manger mo-

dé-

dérément, & des mêts de facile digeſtion; boire ordinairement du vin & de l'eau; & en cas qu'ils ayent mal à la tête ne boire que de l'eau pure. Ils ne doivent ni écrire, ni lire, ni déclamer, ni même mediter trop attentivement en aucun tems; mais ſurtout après les repas.

Ce n'eſt pas ſeulement à ceux qui ont la tète foible, que l'uſage de l'eau froide eſt avantageux; il l'eſt encore à ceux qui ſont ſujets aux maux d'yeux & aux maux de gorge. Les premiers doivent s'en laver, les ſeconds s'en gargariſer avec ſoin.

Ceux qui ſont ſujets à avoir le ventre trop libre doivent s'exercer en jouant à la paume, ou en faiſant quelqu'autre exercice qui donne beaucoup de mouvement aux parties ſupérieures de leurs corps: il faut qu'ils évitent d'uſer de différentes ſortes d'alimens, ou d'alimens trop ſucculens; de manger des légumes & des plantes qui reſtent peu dans l'eſtomac, & de boire de petits vins, ou des vins doux: il faut qu'ils ſe tranquiliſent & ne s'appliquent à rien pendant un tems aſſez conſiderable après le repas.

Si l'on eſt ſujet à des coliques, on doit ne rien manger ni boire de froid, & éviter avec ſoin tout ce qu'on ſent qui cauſe des flatuoſités.

Les gens qui ont l'eſtomac foible ſont ordinairement pâles & maigres, ſujets à des dégouts, à

des vomiſſemens, à des maux de tête, principalement lorsqu'ils ſont à jeun. Pour y remédier le meilleur eſt de ne manger que des choſes de facile digeſtion, de boire des vins auſtères & ſi l'on peut les ſupporter, froids. L'exercice qui met en mouvement & en action les parties ſupérieures du corps convient auſſi.

Ceux qui ſont affligez de la goutte, ſoit aux pieds ſoit aux mains, doivent entre les accès de cette maladie, prendre tout l'exercice qu'ils peuvent ſouffrir dans les parties affectées, afin de les fortifier & de les durcir; mais dans le tems que la douleur ſe fait ſentir, il n'y a rien de mieux pour eux que le repos; le commerce des femmes eſt leur mortel ennemi.

A quelqu'infirmité que l'on ſoit ſujet, il eſt eſſentiel de veiller a ſe procurer une bonne digeſtion, mais rien ſurtout n'eſt plus néceſſaire aux goutteux.

PLUTARQUE.

Cet Auteur celébre vécut ſous l'Empire de Trajan. Quoiqu'il ne fut pas médecin il n'a pas laiſſé de compoſer & avec beaucoup d'élégance, un dialogue très intéreſſant ſur la conſervation de la ſanté. Il y déclare d'abord, qu'il tient pour peu décent à un philoſophe de donner tant de ſoins à perfectionner ſes connoiſſances & ſes talens, dans la géométrie, la muſique & la dialectique, pendant qu'il de-

demeure dans une ignorance profonde ſur ce qui concerne le bien de ſon propre corps. Il y eut un tems, dit-il, où dans leurs plus grandes ſolemnités, les Athéniens avoient coutume d'ajouter aux ſpectacles qu'ils donnoient au peuple, une diſtribution d'argent jetté aux ſpectateurs, ce qui doubloit le plaiſir. De même la médecine, l'un des arts libéraux, le plus élégant, le plus abondant & le plus agréable, a cet avantage ſur les autres, qu'il paye en quelque manière ceux qui s'y perfectionnent, en aſſurant leur ſanté par l'obſervation des ſages règles qu'il preſcrit (o).

Une des premières obſervations de Plutarque, & que je conſidère comme fort importante, quoique pluſieurs médecins paroiſſent en faire peu de cas, c'eſt qu'on doit apporter une grande attention à empêcher que les extrèmités du corps ne ſentent les vives atteintes du froid, parcequ'alors la chaleur ſe retire dans l'intérieur, & qu'on s'expoſe à prendre la fièvre. Il veut ſurtout qu'on obſerve cette règle lorſ-qu'on

(o) Plutarque lui même, fit heureuſement l'épreuve de ce qu'il dit ici à l'avantage de la médecine. Dryden aſſure dans la vie de cet illuſtre Philoſophe, que par une prudente attention à ménager ſa ſanté, par un régime des plus ſobres, & un exercice convenable, il ſe conſerva ſans déclin juſqu'à l'âge le plus avancé; que juſqu'à la fin de ſes jours, il fut actif & robuſte, au grand avantage du public comme au ſien propre.

qu'on ne fait des mains aucun ouvrage qui puiſſe entretenir la chaleur dans tout le corps (*p*).

Une autre obſervation de notre Auteur, c'eſt que les perſonnes qui ſe portent bien, doivent s'accoutumer dans la ſanté a pouvoir manger les alimens inſipides & fades, dont on nourrit les malades, afin que le cas exiſtant, ſemblables à de petits enfans, ils ne les ayent pas en horreur, & ne refuſent pas de les prendre. Par la même raiſon, il conſeille de s'accoutumer a ne boire quelquefois à table que de l'eau, quoiqu'on ait du vin ſous la main; parce qu'en plus d'une maladie il faut abſolument ſe paſſer de ce dernier. En un mot, il voudroit que nous nous rendiſſions les maitres de nous mêmes, juſqu'a nous plier à ne faire cas des choſes qu'autant quelles conviennent à nôtre ſanté, & à ne nous voir jamais avec peine appellés à manger des viandes groſſiéres ou des alimens qui ne ſont pas de notre goût. „ Un ancien ajoute-t-il l'avoit fort „ bien

(*p*) Si cette obſervation de Plutarque étoit bien fondée pour la Grèce & pour l'Italie, combien plus ne doit elle pas l'être dans nos climats ſeptentrionaux? Pour moi je ne crains point d'aſſurer que les perſonnes qui s'expoſent imprudemment à avoir ordinairement froid aux pieds & aux jambes ne ſauroient jouïr d'une bonne ſanté. J'ajoute hardiment, que l'uſage de porter des bas de deſſous de laine, eſt pour les perſonnes délicates un moyen non ſeulement de ſe tenir chaudement, mais auſſi d'entretenir une circulation égale dans ces extrémités du corps, & de prévenir des douleurs, des maladies, des abbattemens, auxquels elles ne manqueroient pas ſans cela d'être ſujettes.

„ bien dit, choiſiſſez le genre de vie le plus rai„ ſonnable, peu à peu vous vous y ferez".

Une troiſième obſervation de Plutarque, c'eſt que les perſonnes maigres ſont généralement parlant celles qui ſe portent le mieux; d'où il eſt naturel de conclure, que la ſeule crainte de devenir trop gras, devroit empêcher les perſonnes ſages, juſqu'au ſein de l'opulence, de faire trop bonne chere & de ſe nourrir trop délicatement (*q*). Il eſt vrai qu'on n'eſt pas toujours maitre de faire ce qu'on voudroit. On peut ſe trouver invité à des tables, où il eſt impoſſible de ne pas faire trop bonne chere, quelquefois même d'éviter tout excès; mais cela même eſt une raiſon de plus, pour vivre habituellement dans la tempérance, afin de ne pas ajouter poids ſur poids, feu ſur feu. Et au cas qu'on ſe ſente trop preſſé dans un tems où l'on ne ſauroit ſans riſque ſe prêter à quelque petit excès, il me ſemble que, dût-on offenſer les perſonnes chez qui on ſe trouve, il eſt du bon ſens de ſe roidir à leurs inſtances, & de leur répondre ce que diſoit Créon dans une tragédie d'Euripide, j'aime mieux vous déplaire pour aujourd'hui, que de payer ma

(*q*) La conſéquence cependant n'eſt pas univerſelle, ſouvent une nourriture trop ſucculente & trop recherchée produiroit la fiévre ou d'autres maux, plutôt que de donner de l'embonpoint.

ma complaiſance de quelque mauvaiſe attaque quelle pourroit m'attirer.

Socrate donnoit à ſes diſciples un fort bon avis. „ C'étoit, d'éviter de prendre du goût pour ces a-„ limens que l'on mange quand on n'a pas faim, „ & pour ces liqueurs dont on eſt tenté de boire „ quand on n'a pas ſoif". A la bonne-heure qu'on en faſſe uſage quand les beſoins de la ſanté le demandent; mais il eſt toujours dangéreux de s'y accoutumer, & encore plus d'en ſurcharger ſon eſtomac. Je ne connois pas de gens plus imprudens & qui ſe faſſent moins d'honneur, que ceux qui par pure vanité ſe crévent de friandiſes à la table des grands, pour aller ſe vanter d'avoir mangé des choſes rares & de grand prix. Ils ſe feroient infiniment plus d'honneur, s'ils avoient aſſez d'empire ſur eux mêmes pour ſe priver de tous ces bons morceaux quand ils ſavent qu'ils en ſont incommodés.

Parmi toutes les folies, toutes les extravagances que la volupté ſuggére au détriment de la ſanté, il n'en eſt point de plus ridicule, & de plus criminelle que celle de ces gens, qui, eſclaves d'une honteuſe volupté, payent à haut prix d'illuſtres courtiſanes, les Phrinés & les Laïs de leurs tems, pendant qu'ils négligent leurs propres épouſes ſouvent plus aimables que ces malheureuſes. Le Poëte Ménandre introduit un de ces infames qui ſont mé-

métier de corrompre la jeunesse, & fait trouver quelques jeunes gens de bonnes mœurs avec des courtisanes des plus belles & des mieux parées. „ On se mit à table, mais les vertueux convives ne „ s'occupèrent qu'a manger ce qu'on leur servit, re- „ gardant devant eux & ne daignant pas jetter les „ yeux sur les indignes objets qu'on n'avoit ame- „ nés que pour les perdre".

Il suffit d'avoir le vrai goût du plaisir pour être tempérant, même par amour du plaisir. L'intempérance est la ruine de la santé, & là où la santé est détruite, quel plaisir peut-on goûter? Qu'est ce que toutes les friandises pour un estomac malade? Et qui peut ignorer qu'il n'est point de si bonne sauce que l'appetit? On dit que dans une marche Alexandre le grand renvoya ses cuisiniers, „ disant, qu'il en a- „ voit avec lui de meilleurs, savoir une longue „ marche a faire le matin, qui lui vaudroit de l'ap- „ petit à diner, & un diner frugal, qui lui feroit „ trouver son souper excellent".

Je n'ignore pas continue Plutarque, qu'une grande fatigue, une chaleur & un froid extrême attirent quelque fois la fiévre; mais on doit aussi remarquer, que ces causes extérieures développent rarement leurs mauvaises influences sur des gens sobres, & en qui les humeurs ne surabondent pas. C'est cette surabondance d'humeurs qui jette le

corps dans des maladies obſtinées, à peu près comme un limon puant étant mis en mouvement par quelques cauſes extérieures, infecte l'air & tout ce qui l'environne. „ La péſanteur des membres, „ dit Hippocrate, & les laſſitudes dont on ignore „ la raiſon, ſont les avant-coureurs de quelques „ maladies". Mais doù vient elle cette péſanteur, ſinon d'une plénitude d'humeurs qui compriment les nerfs? Envain on croit s'en guérir à force de manger & de boire, il n'y a que l'abſtinence & l'exercice qui puiſſent en délivrer.

Quoique je regarde la volupté, pourſuit Plutarque, comme la déſtructrice du vrai plaiſir, je ne veux point qu'on ſe jette dans l'excès oppoſé. L'abſtinence quand elle eſt portée juſqu'au ſcrupule & à l'extrème rigueur, peut avoir des ſuites très facheuſes, abbattre, rendre impropre au travail & au plaiſir, en jettant dans une appréhenſion perpétuelle des mauvais effets qui pourroient en naitre, & en empechant de ſe porter à quoique ce ſoit avec un vrai courage & une magnanimité réelle. Qu'on garde donc le milieu entre ces deux extrèmes: qu'on faſſe comme le prudent nautonnier; il ne câle pas la voile quand les vents ſont favorables, & il ne la déploye pas dans la tempète.

Il faut dire au reſte du ſommeil, ce qu'on vient de dire du régime, de l'exercice & du plaiſir. Si l'on

l'on eſt ſage on ne s'y livrera ni trop, ni trop peu, & l'on étendra ſon attention juſqu'a faire que l'on n'ait que des ſonges doux & naturels ; car dès qu'ils deviennent ou extravagans ou effrayans, on doit compter qu'ils annoncent quelque mauvaiſe diſpoſition dans les humeurs. Je dis la même choſe des triſteſſes, des craintes, des effrois ſoudains, qui ſaiſiſſent ſans qu'on en apperçoive la cauſe. Il eſt plus qu'apparant qu'on doit en chercher la ſource dans les vapeurs malignes dont le corps eſt tourmenté; vapeurs qui ſe mêlent avec les eſprits & y jettent du déſordre.

Il feroit extrèmement utile à la ſanté d'obſerver une choſe à quoi l'on ne penſe guère. Ce ſeroit quand on viſite des amis malades, de s'informer d'un air naturel, ſans affectation de ſavoir, & d'une manière obligeante pour ne leur faire aucune peine, ce qui a occaſionné leur mal; ſi c'eſt fatigue ou abſtinence, ou quelque autre excès. De cette manière nous apprendrions a connoitre par l'expérience d'autrui, combien la tempérance eſt néceſſaire, & à quel point nous devons veiller ſur tous les excès qui pourroient nous attirer les maux dont nous les voyons atteints.

Trois choſes ſurtout, dit notre Philoſophe, paroiſſent capitalement néceſſaires à la conſervation de notre ſanté, l'exercice, la tempérance & une par-

parfaite connoiſſance de notre propre conſtitution (*r*).

Pour commencer par l'exercice & principalement dans les gens de lettre, (car c'eſt pour eux ſpécialement que Plutarque paroit écrire) on ne ſauroit croire combien il eſt avantageux à leur ſanté, de lire tous les jours à haute voix, & ils ne ſauroient trop en prendre l'habitude. Il en eſt de cette lecture à voix haute, au prix d'une converſation animée, comme d'une promenade faite dans une calèche en comparaiſon de bien d'autres exercices. A meſure qu'on lit ainſi, le ſon de la voix ſe plie doucement ſelon les idées qui affectent, & l'on n'éprouve rien de cette chaleur que le feu de la diſpute met quelquefois dans la converſation. Autre choſe pourtant eſt de lire à voix haute, & autre choſe eſt de crier en liſant. Ces violentes déclamations ſont quelque fois accompagnées de ſuites très facheuſes, & il n'eſt pas ſans exemple quelles aient occaſionné la rupture de quelques vaiſſeaux.

Socrate avoit coutume de dire, „que quand on ne „danſe que pour la ſanté, une petite chambre y ſuf- „fit ; mais que c'eſt aſſez d'avoir une place aſſis ou de- „bout en quelqu'endroit que ce ſoit, pour s'exercer „ſoit

(*r*) C'eſt d'Hippocrate que ces règles ſont tirées : mais Plutarque les étend & les développe d'une manière ſi agréable, quelles prennent un nouveau mérite ſous ſa plume.

„ soit au chant, soit à la déclamation". Il faut pourtant éviter de déclamer, comme de chanter d'abord après les repas, ou à la suite de quelque grande fatigue; bien des gens s'en sont mal trouvés.

La paresse & la fainéantise ont toujours été regardées comme la source de diverses maladies. Un homme qui s'imagine de se procurer de la santé en vivant dans l'inaction, est aussi peu sensé qu'un homme qui se condamneroit au silence pour perfectionner sa voix. Le grand ressort de la santé c'est le mouvement; l'indolence la détruit; & puis à quoi bon la santé si l'on ne s'en sert jamais pour agir, soit à son propre avantage, soit à celui de ses amis?

Il y a des gens qui ont recommandé la promenade après soupé; d'autres prétendent quelle trouble la digestion & que le repos y est préférable. Ne pourroit-on point entrer dans les vues des uns & des autres, & pour tenir un juste milieu, éviter l'exercice corporel d'abord après le repas; mais y suppléer par l'exercice aimable d'une conversation amusante, qui fixe l'attention sans fatiguer, & qui occupe l'esprit sans causer la moindre peine? Tels sont ces entretiens, que quelqu'un a appellé le dessert des repas entre gens d'etude, & qui roulent sur ces riches & agréables sujets, dont l'histoire, la poësie & la philosophie naturelle ouvrent une source intarissable. Ce seroit la meilleure manière

nière de déferer au conſeil des médecins, qui veulent, que pour prévenir les crudités, on mette toujours quelqu'intervalle entre le ſouper & le lit.

La ſeconde choſe que Plutarque veut qu'on ait devant les yeux pour aſſurer la ſanté, c'eſt la tempérance dans le manger & dans le boire, & généralement dans tout ce qui flatte les ſens. On ne pourroit ſelon lui rien faire de plus ſage, que de s'accoutumer dès l'enfance à ne point manger de viande du tout. La terre en effet ne nous donne telle pas & le néceſſaire & bien au delà pour nous nourrir? Combien de ſes productions n'y a-t-il pas, qu'on peut manger immédiatement comme elles ſortent de ſon ſein, & combien que l'art prépare en une infinité de manières? Mais enfin, puiſque la coutume de ſe nourrir de viande à prevalu, qu'on n'en mange du moins qu'avec moderation, au lieu de s'en gorger à la manière des lions & des loups.

Le vin eſt la plus excellente liqueur, la boiſſon la plus utile dans l'uſage, la médecine la plus agréable, & de toutes les choſes qui flattent le palais, celle qui convient le mieux à l'eſtomac; mais ſi l'on eſt brulé par la chaleur du ſoleil, extrémement fatigué par les affaires, épuiſé par de profondes méditations, ou actuellement aux priſes avec quelque atteinte de fiévre; un verre d'eau un peu chaude & toute pure, ou melée avec un peu de vin,

rafrai-

rafraichira beaucoup plus que le vin ſeul, qui par ſon activité & ſa chaleur naturelle augmente le mal & enflamme le ſang. Qu'on ait donc ſoin de le temperer & de l'adoucir par la fraicheur de l'eau, ſi l'on ne veut en éprouver que de bons effets.

Mais en troiſième lieu enfin, ce qui n'eſt pas moins eſſentiel à la ſanté, c'eſt que chaqu'un apprenne à bien connoitre ſa conſtitution, ce qui y convient, & ce qui n'y convient pas. L'Empereur Tibère avoit coutume de dire, „qu'il étoit honteux „à un homme de ſoixante ans, de tendre le bras à „un médecin, & de s'en faire tâter le poulx". C'étoit outrer la choſe. Mais dans le fond, il ſeroit naturel qu'un homme étudiat ſon propre poulx pour en connoitre les variations; qu'il connut ſon tempérament pour ſavoir ce qui l'échauffe ou qui le rafraichit, & qu'il apprit de l'expérience à démeler ce qui lui fait du bien, d'avec ce qui lui fait du mal. De quelle indolence l'ame ne doit elle pas être, ſi après un long ſéjour dans le corps au quel elle eſt unie, elle eſt obligée de recourir à un médecin, pour ſavoir ſi ce corps eſt plus échauffé en été qu'en hyver, ſi les alimens ſecs ou les alimens humides lui valent le mieux, ſi ſon poulx bat vite on lentement? On fait donner des directions à un cuiſinier ſur la manière d'appréter les mêts dont on ſe nourrit, & l'on ne daigne pas s'informer ſi ces

mêts

mêts feront nuifibles, ou s'ils feront avantageux à la fanté. Ce n'eft que le palais que l'on confulte; on a la folie de ne tenir aücun compte de l'effentiel. Et cependant qui doute de l'importance de la fanté? qui a l'efprit affez borné pour ne pas comprendre qu'on peut très aifement parvenir à la connoiffance des foins quelle exige, en étudiant la conftitution dont on eft.

Non content de ces préceptes généraux, Plutarque y ajoute des confeils fur quelques matières très intéreffantes, & s'attache entr'autres à désabufer le monde de trois préjugés fort nuifibles.

Le premier, eft de recourrir aux purgatifs ou aux vomitifs dès qu'on fe fent furchargé par des excès d'intempérance, & qu'on en apperçoit les mauvais effets. S'il fe trouvoit, dit-il, une ville de la Grèce qui fut trop remplie de fes propres habitans ou de Grecs naturels, & que pour s'en débaraffer elle y fit venir encore des Scytes ou des Arabes, rien ne feroit plus ridicule; & n'eft ce pas là l'illufion où tombent ceux, qui dans la penfée de vuider leurs corps des fuperfluités qui l'incommodent, y font entrer toutes fortes de drogues purgatives & violentes? Le plus fûr en pareil cas, eft d'en venir aux vomitifs fans tant de façon, ou de fe refoudre à l'abftinence pour quelques jours.

Une autre erreur que combat Plutarque, c'eft cel-

celle des perfonnes qui s'adftreignent rigoureufement à de certaines règles d'abftinence, & qui jeunent périodiquement dans la perfuafion que cette méthode eft la meilleure pour fe bien porter. C'eft fe punir foi même fans néceffité & fans fruit. Dans cet efpèce d'efclavage, qui régulièrement rend inutile & à foi & aux autres, on reffemble plutot à un de ces coquillages qui demeurent collés fur les rochers, qu'à des étres qui font faits pour vivre en fociété avec leurs femblables, & qui doivent être toûjours prets à leurs être utiles.

Enfin une troifième faute dans laquelle on tombe, & que commettent particulièrement les gens d'étude, mais qui n'eft pas moins dangéreufe que les précédentes, c'eft de ne fe donner aucun relache dans leurs occupations. Toûjours fur les livres, ou dans des méditations profondes, ils ne laiffent pas le tems à leur corps de reprendre haleine, comme fi cette frêle machine pouvoit fupporter autant de fatigue que l'ame, & fuivre conftamment fans repos toutes les opérations de cet efprit immortel. C'eft à peu près le cas du chameau de la fable: obftine à ne vouloir pas foulager le bœuf d'une partie de la charge qu'il trainoit, quoiqu'on l'eut averti plus d'une fois de ce qui en arriveroit, il fut enfin obligé de porter le tout, & la charge & le bœuf même qui fuccomba fous le

travail. Ainsi voit-on tous les jours ces gens qui n'ont aucun ménagement pour leur corps, & qui dédaignent ses besoins & ses plaintes, tomber à la fin dans des maladies qui faisant plier leur ame sous ce corps, l'arrachent à ses études & à ses méditations, pour la faire gémir dans la langueur & dans la souffrance. Platon plus judicieux, conseilloit de prendre soin du corps comme de l'ame, afin que s'emblables à deux coursiers robustes & bien attelés devant un même char, l'un & l'autre puissent concourir à le trainer d'une égale force. Pendant que l'ame est toute livrée aux sublimes spéculations de la vérité & de la vertu, il est naturel de donner aux besoins du corps toute l'attention convenable, si l'on veut qu'il ne mette aucun empéchement à de si nobles efforts.

AGATHINUS.

Ce médecin contemporain de Plutarque, exerçoit son art à Rome. Galien parle de lui en différens endroits de ses œuvres (*s*). On trouve dans les recueils d'Oribase (*t*), les refléctions d'Agathinus sur l'utilité des bains froids, & comme ce qu'il en dit

(*s*) In Lib. I. Hipp. de morb. vulg. comment. 2. Sect. 25, & de different. puls. Lib. 4. cap. 10. & 11.

(*t*) Mediçin. Collect. Lib. 10. cap. 7.

dit est fort clair & bien raisonné, pour convaincre que ces bains, quand on s'en sert à propos, contribuent beaucoup à la santé, il ne sera pas mal que nous nous y arretions un moment. Nous n'aurons pas besoin après cela de revenir sur ce sujet très important dans la médecine.

„ Que ceux, dit Agathinus, qui ont à cœur de
„ couler en santé les jours de cette vie fragile, fas-
„ sent fréquemment usage des bains froids. Je ne
„ saurois trouver des termes, qui expriment assez
„ fortement l'avantage qu'on peut en retirer : dans
„ la vieillesse, même la plus reculée, si l'on
„ s'y est accoutumé ils fortifient le corps & lui
„ donnent de la vivacité; ils augmentent l'appetit;
„ ils facilitent la digestion; ils conservent aux sens
„ toute leur activité; en un mot, ils donnent de la
„ vigueur à toute l'œconomie animale".

Je suis bien informé, continue l'Auteur, que divers peuples barbares sont dans l'usage de plonger tous les jours leurs enfans dans l'eau froide. Nous faisons tout le contraire; nous faisons passer les notres par l'eau chaude en mille manières sur le témoignage des nourrices, qui nous font croire que nos enfans dorment mieux après la fatigue d'un bain chaud, & que leur sommeil est plus tranquille; mais qu'en arrive-t-il? Ces enfans traités de la

ſorte tombent dans des convulſions & des épilepſies dont on a mille peine a les guérir.

Le bain froid eſt ſelon notre médecin de Rome, un des moyens les plus ſûr pour procurer une bonne digeſtion, ou en d'autres termes, pour dégager l'eſtomac & rendre tout le corps plus léger. Mais une précaution à obſerver ſi l'on veut que le bain faſſe cet effet, c'eſt de prendre quelque exercice modéré, la promenade ou quelqu'autre, autant qu'il en faut, afin d'animer les eſprits immédiatement avant d'y entrer, pourvu néanmoins qu'on ne ſe fatigue pas trop. Avant que de s'y plonger, on doit ſe boucher les oreilles avec ſoin, de peur que l'eau n'y entre, & quand on s'y plonge il faut le faire tout d'un coup. On pourroit auſſi ſe faire verſer de l'eau ſur le corps; mais je préfére l'autre méthode. Si l'on en a la force & le courage, on peut s'y plonger tout entier juſqu'à trois fois; mais ſoit qu'on ne le faſſe qu'une fois, ſoit qu'on le faſſe plus ſouvent, il faut être attentif à ſe faire bien ſécher & frotter quand on en eſt ſorti. Au reſte, il ne convient ni que l'eau ſoit à la glace, ni quelle ſoit trop temperée; mais elle doit toûjours être pure & bien limpide. L'eau de mer eſt la meilleure, *ſur tout* pour les premiers eſſais.

Quelques perſonnes ſont d'avis, que les gens qui ne

ne ſont pas accoutumés à l'uſage du bain froid, ne doivent commencer a s'y faire qu'au milieu de l'été;
„ mais j'ai vu le contraire, des gens qui ont com-
„ mencé à le prendre & avec beaucoup de ſuccès
„ dans toutes les faiſons de l'année. Si j'avois, a-
„ joute-t-il, a en préferer une aux autres, ce ſeroit
„ le printems".



CHAPITRE VIII.

De Galien & des règles de ſanté qu'il a le premier préſcrites, ou dont on n'avoit traité avant lui que ſuperficiellement.

CLAUDE GALIEN n'aquit à Pergame dans l'Aſie mineure, environ 131 ans avant Jeſus Chriſt. On trouve entr'autres dans ſes œuvres, ſix livres ſur la conſervation de la ſanté, & divers autres traités, tant ſur les qualités & la nature des alimens, que ſur la diverſité des tempéramens. Je vais en extraire quelques règles; mais ſeulement les principales, & du nombre de celles qu'on n'avoit pas données avant lui, ſans m'engager dans les diſputes ſcolaſtiques, & dans les digreſſions inutiles qu'il ſe permet à tout bout de champ dans ſes écrits; défaut de méthode qu'on doit attribuer au goût de ſon ſiècle, plûtôt qu'a lui même. Galien

en effet étoit un très grand homme, dont le génie pénétrant, les vastes connoissances, & des idées aussi justes que sublimes des ouvrages de la nature, & de leur magnifique Auteur (*a*), ont fait & feront l'admiration de tous les siècles.

Avant que d'entrer en matière, il exhorte ses lecteurs a étudier sérieusement les règles qu'il va leur donner, fermement résolu de les mettre en pratique, & bien assuré que s'ils les observent ils se conserveront exempts de maladie, jusques dans l'âge le plus reculé.

„ J'étois né, dit-il, d'une constitution foible „ & infirme, & pendant ma jeunesse, je fus successi- „ vement attaqué de diverses maladies assez sé- „ rieuses; mais arrivé à l'âge de vingt-huit ans, & „ alors instruit qu'il y avoit des règles sûres pour la „ conservation de la santé, je pris la résolution de „ m'y soumettre, & depuis ce tems là les ayant „ observées avec exactitude, j'ai eu le plaisir de me „ voir delivré de toute maladie, jusques à ce mo- „ ment, à la fiévre près que j'ai eu de tems en tems „ pour

(*a*) Usum partium demonstrando „ ego conditoris nostri, verum hymnum compono. Hoc autem omne invenisse, quo pacto „ omnia potissimum adornarentur, summæ sapientiæ est; effecisse „ autem omnino quæ voluit virtutis est invictæ ac insuperabilis. „ Quodque nihil suis beneficiis privatum esse voluerit, id perfec- „ tissimæ bonitatis specimen esse statuo ". De usu. part. Lib. 3. cap. 10. class. 1. vers. vulg.

„ pour un jour (*b*), & qui n'étoit que le fruit des „ fatigues attachées à ma profeſſion, & à une pra„ tique pénible. Quiconque ſait préſerver ſon „ corps de toute humeur vicieuſe & nuiſible n'a a „ craindre aucune maladie, à moins quelle ne vien„ ne, ou de quelque contagion, ou de quelque vio„ lence extérieure. Et qu'eſt-ce qui empêcheroit „ qu'on ne reuſſit à garantir ſon corps de ces per„ nicieuſes humeurs"?

Pour approprier les règles dont nous parlons à toutes ſortes de perſonnes & dans toutes ſortes de circonſtances, Galien diſtingue les hommes en trois claſſes. Il place dans la première, ceux qui naturellement ſains & robuſtes, ont toute la liberté, toute l'abondance & tout le loiſir néceſſaire pour donner leurs ſoins à la conſervation de leur ſanté. Il met dans la ſeconde, ceux dont la conſtitution eſt délicate & foible. Enfin il range dans la troiſième, ceux à qui des occupations indiſpenſables, ſoit en public, ſoit en particulier, ne permettent de ſe régler, ni pour les repas, ni pour le ſommeil, ni pour les exercices.

Il repréſente aux premiers, que pour conſerver leur ſanté & leur vie auſſi longtems que la nature le permet, il faut qu'originairement la conformation

(*b*) De San. tuend. Lib. 5. cap. 1.

tion de leurs parties organiques ſe trouve bonne: „ car, dit-il, il y a des gens qui apportent une ſi „ mauvaiſe conſtitution en naiſſant, qu'Eſcula- „ pe (*c*) lui même ne réuſſiroit pas a leur faire „ atteindre l'âge de ſoixante ans". Après cela il les conſidere en quatre différentes périodes, l'enfance, l'adoleſcence, l'âge viril, & la vieilleſſe. Il donne aux enfans & aux vieillards des préceptes qu'à peine on avoit ébauchés avant lui, & pour ce qui eſt des jeunes gens & des hommes faits, c'eſt d'Hippocrate & des autres médecins ſes dévanciers qu'il emprunte les règles principales qu'il leur preſcrit, deſorte que les ayant déjà nous mêmes indiquées, il ne ſera pas néceſſaire que nous nous y arretions à préſent.

Pour le dire en deux mots, il y a quatre articles ſur leſquels Galien a fait plus de recherches que tous ſes prédéceſſeurs dans l'étude des moyens de conſerver la ſanté: ſavoir 1°. l'Enfance, 2°. la Vieilleſſe, 3°. la différence des Tempéramens, & 4°. les précautions néceſſaires à ceux qui ne ſont pas les maitres de leur tems. Je vais tacher de donner une idée claire des préceptes de Galien ſur ces qua-

(*c*) Sunt enim, qui ab ipſo ortu adeo inproſpero corporis ſunt ſtatu, ut ne ſi Æſculapium quidem ipſum iis præfeceris, vel ſexageſimum annum videant. De San. tuend. Lib. 1. cap. 12. Thoma Linacro Anglo interprete.

quatre objets avec autant de briéveté qu'il me ſera poſſible.

I. DE L'ENFANCE.

Autant qu'il eſt poſſible, il convient que les enfans ſoient nourris dès leur naiſſance du lait de leur mère, qui naturellement leur doit être plus propre qu'un lait étranger. Il faut que les nourrices leur donnent beaucoup de mouvement, ſoit dans le berceau, ſoit ſur leurs bras; toujours attentives a remarquer ce qui excite les cris des enfans & ce qui leur cauſe des agitations violentes, pour empécher qu'ils ne tombent dans les convulſions, ou qu'ils ne prennent la fièvre. „ J'ai connu un enfant, dit „ notre Auteur, qui crioit jour & nuit ſans que le „ mouvement, ni la muſique, ni le ſein, pût l'ap„ paiſer un inſtant. Après bien des recherches „ je trouvai que le lit, les langes, & le corps de „ l'enfant étoient extremement ſâles; je le fis laver; „ on lui donna du linge blanc, & le moment d'a„ près il tomba dans un doux ſommeil qui conti„ nua pluſieurs heures". Pour en revenir à la nourriture des petits enfans, le lait eſt, à ce que croit Galien (*d*), la ſeule choſe qu'on doit leur donner juſqu'à ce qu'ils ayent faits leurs premières dents; mais

(*d*) De Sanit. tuend. L. 1. cap. 10.

mais dès lors il faut peu à peu les accoutumer à des alimens plus ſolides, comme le pain & d'autres choſes legères, dont toutes les nourrices ſont inſtruites. Il conſeille de les laver tous les matins avec de l'eau tiède en prenant ſoin de les bien frotter & ſécher enſuite: mais il veut que la nourrice prenne pour cette opération le tems que l'eſtomac de l'enfant eſt vuide après un long ſommeil, parce que de le laver & de le frotter quand il a l'eſtomac plein, ce ſeroit lui attirer quelque mal. Bien éloigné d'approuver l'uſage des peuples du nord, qui plongent dans l'eau froide leurs enfans d'abord après qu'ils viennent de naitre, il parle de cette coutume avec le dernier mépris, & va juſqu'à dire, „ qu'il „ n'a non plus d'envie d'écrire pour ces Germains „ & pour ces Barbares, que pour des ours & pour „ des lions"; moyennant quoi il recommande à ſes Grecs & à ſes Romains mieux civiliſés, une pratique & plus douloureuſe & plus groſſière que la leur, qui eſt de poudrer de ſel tout le corps de leurs enfans naiſſans (*e*), pour durcir leur peau & forti-

(*e*) Ergo recens natus infantulus, cujus corporis conſtitutio omni nota vacat, primum quidem faſciis deligetur, ſed corpori prius toti ſale modice inſperſo, quo cùtis ejus denſior ſolidiorque reddatur. Ita vero qui ſecundum naturam ſunt infantes, vel ſolo ſale præparati munitique abunde fuerint: quando, qui ſiccorum myrti foliorum aut aliorum id genus inſperſione egent iis plane vitioſus ſtatus ſit. De San. tuend. Lib. 1. cap. 7.

fortifier leur ſanté. Le tems & l'expérience ont heureuſement fait tomber cette manière de ſaler ainſi les enfans, & pour leur bonheur on en eſt revenu dans pluſieurs familles à l'uſage du bain d'eau froide, ménagé de la façon que je le remarque au bas de la page. (*f*). Di-

(*f*) Le bain froid en affermiſſant les ſolides, & en facilitant la tranſpiration procure aux enfans une vivacité, une chaleur, une vigueur qui prévient en eux la noueure, les deſcentes, les écrouëlles, la toux; tous maux aux auxquels ils ſont plus ou moins ſujets. Les anciens en ont jugé la deſſus comme nous. Virgile nous apprend que bien longtems avant la fondation de Rome, c'étoit l'uſage des Italiens, de plonger dans les fleuves leurs enfans nouvellement nés & de les endurcir dans les glaces.

Durum a Stirpe genus. Natos ad flumina primum
Deferimus, ſævoque gelu duramus & undis.
Æn. Lib. 9. vers. 603.

Le Chevailler Guillaume Pen dans ſa lettre au docteur Bènard (Hiſt. of Cold bath. part. II. p. 291.) nous eſt de même garand, que dans le nouveau monde on regarde le bain froid comme un uſage des plus utile pour les petits enfans. „Je ſais de toute ſcience „ dit-il, que les Indiens de l'Amérique plongent leurs enfans dans „ les fleuves dès le moment qu'ils ſont nés". Et en effet je ne vois pas, ce qui empécheroit de baigner dans l'eau froide des enfans qui ſont nés robuſtes, ſurtout ſi on ne le fait que dans le premier été après leur naiſſance, ſans le faire préciſement d'abord qu'ils ſont nés, afin qu'ils ne paſſent pas tout d'un coup du dégré de chaleur qu'ils ont dans le ſein de leur mére à l'extrémité oppoſée. Que ſi néanmoins on veut prévenir tout danger à cet égard, qu'on prenne garde à une choſe, qu'on voie ſi immédiatement après être ſortis de l'eau, ou du moins dès qu'on la emmailloté, l'enfant a chaud, eſt vif, & gai; en ce cas j'oſe aſſurer que l'eau froide lui à fait du bien: mais ſi au contraire il en ſort pâle, friſſonnant, ſurtout ſi quelqu'un de ſes membres ſe trouve alors engourdi ou contracté par le froid, & qu'il demeure dans cet état mème après qu'on l'a frotté & de nouveau emmailloté, qu'alors on ſuſpende le bain pour quelques jours, juſqu'a ce que l'enfant ſoit plus vigoureux, ou ſi ce ſimptome revient qu'on ne le baigne plus.

Difons le pourtant à la gloire de notre Auteur, il lui arrive rarement de fe tromper dans les matières de pratique. Quoique fa théorie ait fouvent été rectifiée depuis fon tems, on fait encore aujourd'hui le plus grand cas des obfervations du premier genre qu'il nous a laiffées. Mais continuons à le fuivre dans fes directions fur les enfans. Il y infifte entr'autres fur le foin qu'on doit prendre des nourrices, foit par rapport à la diète, foit par rapport à l'exercice, foit par rapport au fommeil, fi l'on veut quelles aient de bon lait. Et que faut-il pour cela ? Le lait eft bien conditionné, felon Galien, lorfque n'étant ni trop clair, ni trop épais, il eft parfaitement doux & blanc: il eft mauvais, quand il a quelque chofe d'un peu amer ou falé dans le goût, de défagréable dans l'odeur, & d'éloigné pour la couleur de la blancheur qu'on y fouhaite. Galien défend fur toutes chofes à une nourrice, d'avoir aucune familiarité avec fon mari tandis quelle donne le fein; il veut qu'on la congédie dès qu'on la croit groffe: il défend de laiffer jamais gouter du vin aux enfans, parce qu'il jette trop de chaleur dans le corps & qu'il attaque la tête: les enfans n'en ayant pas befoin, ne fauroient fe reffentir du bien qu'il peut faire, & fe trouvent expofés à tout le mal qu'il fait.

Rien n'eft plus néceffaire aux petits enfans que de

de refpirer un air pur, ainfi l'on doit éviter de les tenir dans des chambres trop renfermées, & les éloigner des lieux marécageux, des vapeurs des grande villes, des endroits qu'infectent ou les exhalaifons des cadavres, ou des plantes corrompues & pourries.

Aurefte il faut faire obferver à peu près la même maniere de vivre aux enfans, dans la feconde période feptenaire de leur vie, avec cette différence, qu'on ne doit alors leur laiffer prendre qu'un exercice modéré, de peur que s'il étoit trop violent il ne les empéchat de croitre (*g*).

Enfin, c'eft alors le vrai tems de s'appliquer comme il faut a former l'efprit & le caractère des enfans, en leur donnant les premières teintures des connoiffances utiles, & en les accoutumant de bonne heure à une modeftie & à une foumiffion, qui dans la fuite contribueront plus qu'on ne fauroit dire à la confervation de leur fanté.

II. DE LA VIEILLESSE.

La Vieilleffe qu'on peut bien appeller une maladie naturelle, ou regarder au moins comme un état mitoyen entre la maladie & la fanté, eft ordinairement feche & froide. Car quoiqu'il n'y ait alors que

(*g*) La chofe pourtant mérite confirmation, c'eft à l'expérience d'en décider.

que trop d'humeurs qui attaquent les yeux, le nez, & la bouche; quoique ordinairement les vieillards crachent & touſſent, ce ne ſont là que des humeurs excrémentales: les ſucs qui nourriſſent leur manquent. Pour y remédier l'uſage du vin leur convient, ainſi qu'une nourriture fluide & réchauffante. Il ſera bon auſſi de recourir à la broſſe, ou de les frotter ſouvent pour augmenter le mouvement de leur ſang, entretenir en eux un degré de chaleur convenable, afin de faciliter la diſtribution égale de la nourriture dans toutes les parties de leur corps. Après cette opération, ils ne feront pas mal de ſe promener en voiture ou à pied, pourvu que ce ne ſoit pas trop loin, & qu'ils ne ſe fatiguent pas; car au lieu qu'un exercice modèré les fortifieroit, la maigreur en ſeroit le fruit s'ils y faiſoient de l'excès. Il y a pourtant une maxime à obſerver à cet égard, c'eſt que les vieillards doivent toûjours continuer les exercices auxquels ils ſe ſont accoutumés; par cela même que l'habitude les leur a rendu plus faciles, ils ne peuvent que leur être plus agréables. Surtout eſt-il certain, qu'ils s'expoſeroient, ſi tout d'un coup ils vouloient ſubſtituer un genre nouveau d'exercice à celui au quel ils étoient accoutumés. On a vu des gens, à qui la voiture ne faiſoit aucun mal, mais qui ne pouvoient pas ſupporter la promenade. J'ajoute, que ſi quelque partie

tie

tie de notre corps eſt plus foible que les autres, il faut prendre garde ſurtout de ne la pas expoſer à la fatigue, & tacher de donner à celles qui ſont plus robuſtes le mouvement dont elles ont beſoin, ſans que celles à qui il feroit du mal en ſouffrent aucune incommodité. Un homme par exemple, qui eſt ſujet à des vertiges, doit éviter tout exercice ou l'on eſt obligé d'aller en tournant, & tous ceux qui ſecouent beaucoup la tête: il doit préférer de ſe promener en ligne droite, ou dans une voiture douce qui ne le fatigue point. Un homme qui à les jambes foibles ſe trouvera mieux de ſe promener en voiture que de ſe promener à pied. Quant aux alimens, les vieillards doivent éviter avec ſoin tous ceux qui produiſent des ſucs gluans & épais, comme le pain non levé, le fromage, le porc, le bœuf, l'anguille, les huitres, & en général toute nourriture de difficile digeſtion: il faut que leur pain ait du levain & du ſel dans la méſure convenable; il faut qu'il ſoit bien pétri, cuit à propos, autrement il leur cauſe des obſtructions dans le foye, dans la ratte & dans les rognons.

Si un vieillard ſe trouve conſtipé pendant deux jours, il faut qu'au troiſième il ſe ſerve de quelque ingrédient que l'expérience lui aura appris être le plus convenable pour le debarraſſer; mais il faut qu'il évite de ſe ſervir toûjours du même ingrédient,

ſoit

ſoit nourriture, ſoit purgatif; en devenant habituel il perdroit ſon effet.

Pour le ſommeil, il faut dans un âge avancé tacher d'en prendre auſſi longtems qu'il eſt néceſſaire pour ſe fortifier & ſe raffraichir.

„ Antiochus le médecin (*b*), parvenu à l'âge de
„ quatre vingt ans, prit la coutume de ſe promener
„ chaque jour environ trois ſtades, ou une demi mille,
„ pour aller de ſa maiſon juſqu'au *forum*, c. à. d. à la
„ place publique, où les principaux citoyens de Ro-
„ me ſe raſſembloient. Quand il devoit aller plus loin
„ pour voir des malades, il faiſoit le chemin ou en
„ chaiſe à porteurs, ou en chaiſe roulante. Il avoit
„ dans ſa maiſon un cabinet, qu'il faiſoit échauf-
„ fer en hyver avec un poële, & raffraichir en
„ été; là tous les matins, il ſe faiſoit bien frotter
„ & broſſer après avoir été à la ſelle. Vers les
„ neuf ou dix heures étant au *forum*, il mangeoit
„ un peu de pain avec du miel bouilli; enſuite il
„ demeuroit là à cauſer ou a lire juſqu'à douze;
„ alors il prenoit un peu d'exercice avant ſon di-
„ ner, qui étoit toûjours fort frugal, & qui com-
„ mençoit par quelque nourriture apéritive: à
„ ſouper il ne prenoit que quelque choſe de léger
„ à l'ecuëlle, à moins que ce ne fut quelque volaille
„ dans ſon propre bouillon".

„ Tele-

(*b*) Galen. de Sanit. tuend. Lib. 5. cap. 4.

„ Telephus le grammairien vécut au moins cent „ ans. Il prenoit régulièrement à ſon déjeuner un „ gruau avec un peu de miel pur comme il ſort de „ la ruche: à diner il mangeoit ou du poiſſon, „ ou quelque volaille avec un peu de ſalade: à „ ſouper il ne prenoit qu'un verre d'eau & de vin „ avec un peu de pain".

C'eſt de ſa propre expérience qu'un Vieillard doit apprendre ſi le lait lui convient ou non; car les effets de cet aliment varient au delà de ce qu'on peut dire ſelon les conſtitutions différentes. „ J'ai „ connu un Laboureur (*i*), dit Galien, qui avoit „ paſſé cent ans, & qui ne ſe nourriſſoit preſque „ que de lait de chevre, dans lequel il mettoit tan- „ tôt de la mie de pain, tantôt un peu de miel, & „ où quelque fois auſſi il faiſoit cuire des ſommi- „ tés de thym. Un de ſes voiſins s'imaginant que „ c'étoit à l'uſage du lait qu'il devoit une ſi longue „ vie, voulut s'en nourrir à ſon exemple; mais de „ quelque manière qu'il le prit il en étoit incom- „ modé, premiérement il lui peſoit ſur l'eſtomac, „ enſuite il lui cauſoit une enflure au côté gau- „ che. Un autre qui voulut faire la même expé- „ rience, ne s'apperçut d'aucune incommodité juſ- „ qu'au ſeptième jour qu'il lui vint une tumeur „ dure au coté gauche, laquelle occaſionna une ten- „ tion

(*i*) Ibid.

„ tion avec des ſpaſmes, & ne permit pas de dou-
„ ter qu'il n'eut le foye obſtrué. J'ai encore connu
„ deux autres perſonnes, l'une à qui un long uſage
„ du lait produiſit la pierre dans les reins, & l'au-
„ tre qui en perdit ſes dents, pendant que plu-
„ ſieurs y trouvérent une ſource de ſanté & de
„ prolongation de vie". Ceux à qui le lait convient en retirent certainement de grands avantages, le ventre libre, des ſucs doux & une bonne chair, ſurtout, lorſque les animaux qui le fourniſſent ont brouté des herbes douces & ſaines; car le lait ne peut pas être bon lorſque les paturages ſont trop acres, trop acides, ou trop aſtringens. Il faut d'ailleurs que ces animaux ſe portent bien & ſoyent dans la fleur de leur âge. Sur le tout, je conſeillerois de boire alternativement, le lait d'aneſſe & le lait de chevre: ce dernier eſt fort nourriſſant, le premier plus léger ſe digère plus aiſement.

Pour dire auſſi un mot du vin, je remarque d'abord, que celui qui eſt fort & diurétique convient le mieux aux vieillards. Il doit être fort pour répandre la chaleur dans tous leurs membres; diurétique pour en expulſer les ſéroſités ſuperflues, qui ſi elles y croupiſſoient dérangeroient leur ſanté. Je voudrois donc qu'ils choiſiſſent un vin léger & qui ait peu de corps, parcequ'il eſt communément diurétique;

rétique; mais en même tems, un vin pâle ou jaune, parceque d'ordinaire il eſt le plus fort : les vins noirs, épais, aſtringens, ne ſauroient leur convenir ; ils cauſent trop facilement des obſtructions dans les inteſtins. Je ne crois pas même que le vin doux ſoit fort bon pour les vieillards, à moins qu'ils ne ſoient fort maigres ; auquel cas ils ont beſoin d'un vin riche, & propre à les bien nourrir; mais alors encore il faut qu'il ſoit du meilleur, pâle ou jaune comme je l'ai dit.

III.

DES DIFFERENS TEMPÈRAMENS & DES DIFFÉRENTES CONSTITUTIONS.

On peut, ſelon Galien, diſtinguer neuf différentes ſortes de tempéramens dans le corps humain. Les quatre premiers ſont ſimples, ſavoir le chaud, le froid, l'humide, & le ſec; quatre mixtes, ſavoir le chaud & l'humide, le chaud & le ſec, le froid & l'humide, le froid & le ſec; & un enfin, qui tient le milieu entre les extrèmes, & qui par cette raiſon peut être appellé par excellence un parfaitement bon tempérament. Les tempéramens ſimples ſe connoiſſent aiſément à la vue & au toucher. Entre les mixtes, ceux auxquels on doit faire le plus d'attention dans la pratique, ſe connoiſſent facilement à

leurs marques reſpectives; ce ſont le chaud & le ſec, & le froid & l'humide. Etant directement oppoſés dans leur nature, ils doivent auſſi être traités tout différemment.

On connoit les gens d'un tempérament chaud & ſec, à ces marques principales : ils ont les veines groſſes & enflées, le poulx fort, la poitrine & les épaules larges; leurs membres ſont robuſtes, muſculeux, bien proportionnés; leurs cheveux noirs, épais, naturellement friſés; leur peau eſt rude, brune & veluë. Au contraire, une peau douce, blanche, unie, des cheveux clairs, la poitrine étroite, les veines petites, le corps délicat, & ordinairement pottelé, les membres débiles, le poulx foible, ſont les diagnoſtics d'une complection froide & humide.

Inſtruits comme nous le ſommes par l'expérience, que les températmens différent ſi fort les uns des autres, & que par conſéquent, ce qui convient à ceux ci eſt au contraire nuiſible à ceux là; il eſt inconcevable qu'il ſe ſoit trouvé des médecins aſſez téméraires pour vouloir préſcrire des règles de ſanté ſans aucun égard à la diverſité des complexions. Autant qu'il eſt impoſſible qu'un ſoulier chauſſe bien tous les pieds, autant l'eſt il que le même régime convienne également à tous les hommes. Ce n'eſt donc jamais, abſolument parlant, qu'on peut dire d'un

d'un aliment quel qu'il ſoit, qu'il eſt ſain ou mal ſain; & il eſt au contraire avéré, que tel conviendra parfaitement aux uns, pendant qu'il rendra les autres malades. „ Deux de mes amis, pourſuit „ Galien, eurent un jour une vive diſpute ſur le „ miel. L'un diſoit que rien n'eſt plus ſain; l'au„ tre que rien n'eſt plus pernicieux; & tous deux „ en appelloient à l'expérience, ſans prendre garde „ qu'ils étoient d'un tempérament tout différent. „ Le premier étoit un vieillard phlegmatique & qui „ menoit une vie ſédentaire. Le miel qui échauf„ fe & qui s'inſinue aiſément dans tout le corps, „ lui convenoit admirablement. Le ſecond étoit „ un jeune homme d'une trentaine d'années, d'une „ complection chaude & bilieuſe, & le miel par „ cela même ne pouvoit que lui faire du mal".

Je ferai la même remarque ſur des ſujets tout ſemblables. Il y a des médecins qui preſcrivent l'exercice à tout le monde; d'autres qui exhortent tout le monde au repos. Il y en a qui ordonnent de boire du vin; & d'autres qui ne recommandent que l'eau: mais ſi l'on conſultoit l'expérience on verroit bientot, que tous ces conſeils doivent varier ſelon les perſonnes, parce que la même choſe fait du bien ou du mal, ſelon les tempéramens. „ Je „ connois des gens qui, s'ils paſſent trois jours ſans „ ſe fatiguer au travail ſont infailliblement mala-

„ des; d'autres qui ſe portent parfaitement bien, „ quoiqu'ils ne prennent que peu ou point d'exer- „ cice. Primigène de Mityléne, étoit obligé dé „ prendre tous les jours un bain chaud, ſans quoi il „ avoit la fiévre". Les effets des choſes, c'eſt l'expérience qui les enſeigne; mais les cauſes de ces effets, c'eſt le raiſonnement qui les développe. Pourquoi Primigène devoit il ſe baigner ſi fréquemment? „ C'eſt que la chaleur brulante de ſon corps, „ ſa vie ſtudieuſe, & un tempérament fort ſec „ empéchoient en lui la tranſpiration. Sa peau „ dure & épaiſſe y mettant obſtacle, le bain chaud „ y remédioit en l'amolliſſant, & en ouvrant ſes po- „ res. J'ai connu une autre perſonne, dont le „ tempérament n'étoit pas moins chaud que ce- „ lui de Primigène, & à qui cependant le bain ne „ convenoit point; parce qu'obligé par ſon com- „ merce d'être toûjours a courrir, pour vendre ou „ pour acheter, il étoit d'ailleurs très hargnieux, „ toûjours en quérelle, & plus d'une fois à ſe bat- „ tre, ce qui le tenoit dans une ſueur preſque per- „ petuelle & prévenoit en lui la fiévre. Un troi- „ ſième auſſi, d'un tempérament ſec & chaud com- „ me les précédens, prenoit beaucoup d'exercice; „ je l'obligeai à en prendre moins, & en cela je „ ſuivis la maxime d'Hippocrate, qui ordonne aux „ gens de cette complexion de préferer le repos à

„ un trop grand exercice ; mais d'un autre coté, „ j'ai rétabli au contraire la ſanté de pluſieurs per- „ ſonnes d'un tempérament froid, en les arrachant „ à une vie oiſive, & en leur perſuadant de tra- „ vailler". Concluons le donc, il faut abſolument proportionner tant les différens degrès d'exercice, que les différentes ſortes d'alimens aux complexions différentes des perſonnes. A la vérité il faut de l'eſprit & beaucoup d'attention pour évaluer au juſte ces différences, mais l'expérience doit être en cela la directrice du raiſonnement.

Ce que je dois pourtant obſerver encore, c'eſt que ni les bains chauds, ni un exercice doux & moderé, ne ſuffiroient pas pour aſſurer la ſanté des gens dont le tempérament eſt chaud & ſec. Ils ont avec cela d'autres précautions à prendre. Il faut que les alimens dont ils ſe nourriſſent, ſoyent propres à produire en eux des ſucs doux & ſans acreté; qu'ils faſſent de l'eau leur boiſſon principale; qu'ils évitent avec ſoin la colére, l'étude exceſſive, l'ardeur brulante du ſoleil: & comme la chaleur de leur tempérament vient d'ordinaire d'un excès de bile, il faut voir ſi on peut les délivrer de cette bile par les ſelles. En ce cas on ne doit pas en craindre les mauvaiſes ſuites; la nature y pourvoira; mais ſi cela n'eſt pas, il faut en venir à un bon vomitif.

Tous les médecins & les philoſophes qui ont traité avec quelque exactitude des élémens du corps humain, ſe ſont accordés a dècrier le tempérament ſec, juſqu'à le faire regarder comme une ſorte de vieilleſſe, & a célebrer au contraire le tempérament humide, comme celui qui eſt le mieux conſtitué pour la ſanté, & une vigueur qui mène à la plus grande vieilleſſe. Il eſt vrai, que le tempérament humide expoſe à bien des maux dans l'enfance; mais dans la ſuite, il n'eſt aucun des tempéramens extrèmes qui ſoit plus favorable à la ſanté que celui là. C'eſt donc aux médecins & à tous ceux qui veillent à la conſervation & au bon état du corps humain, de faire enſorte qu'on ſe garde des choſes qui déſſechent, & qui uſent trop le corps, ſans ſe jetter toutes fois dans des extrèmités oppoſées. Pour garder ce juſte millieu, rien de mieux qu'un prudent uſage de l'exercice & du bain; que de ſe tenir règlé autant qu'on le peut dans les évacuations naturelles, & ſpécialement de ne manger que des alimens qui ne produiſent qu'un bon chyle, & de ne boire du vin qu'avec modération.

IV.

DE CEUX QUI NE SONT PAS LES MAITRES DE LEUR TEMS.

Galien preſcrit aux perſonnes publiques, aux politiques,

litiques & aux gens de lettres, à qui des occupations accumulées ne laiſſent pas la liberté de diſpoſer d'eux & de leur tems; il leur preſcrit dis-je trois règlés. *Premièrement*, que toutes les fois qu'ils ont fait des efforts de travail & d'ètude plus que de coutume, ils redoublent de ſobriété; ſur quoi il nous apprend, „que quand il étoit accablé d'affai„ res, il ſe nourriſſoit des choſes les plus ſimples, „ & la plûpart du tems de pain ſeul". Et quoi qu'il n'oſe pas recommander à tout le monde une abſtinence auſſi rigoureuſe, il inſiſte comme ſur une choſe abſolument néceſſaire, ſur la convenance de ne prendre que la nourriture la plus legère, la plus facile à digerer après qu'on s'eſt beaucoup fatigué. *Secondement*, il ordonne aux perſonnes dont nous parlons, d'obſerver journellement le régime le plus ſimple, celui qui facilite le plus la digeſtion. *Troiſièmement* enfin, il veut que quelles que ſoient leurs affaires, ils ayent chaque jour quelque moment conſacré à l'exercice, ou ſi cela eſt impoſſible, de ſe faire tirer quelque fois un peu de ſang, pour prévenir la pléthôre; & de prendre de tems en tems quelque doux purgatif pour ſe nettoyer l'eſtomac & les inteſtins; afin de ſe défaire des humeurs qui s'y accumulent; ſans quoi ils ne ſauroient manquer d'être attaqués de divers accidens facheux. Il ajoute, que ceux qui travaillent ſous d'autres, & qui

par leur état ne peuvent ſe dérober à une application continuelle, & ſe défendre de mener une vie inactive & ſédentaire, doivent ſaiſir du moins l'occaſion des jours de fêtes, pour ſe dégager par des purgatifs des humeurs qui les ſurchargent & qui pourroient leur devenir funeſtes. Mais helas! ajoute t-il, telle eſt l'intempérance générale, qu'au lieu d'employer les jours de fêtes & de repos, à faire du bien aux autres ou à ſoi-même, on n'en fait au contraire des jours de débauche, & on s'y livre autant qu'on le peut à une bonne chère, qui, en accumulant les mauvaiſes humeurs dans le corps, devient tôt ou tard la mère des rhumatiſmes, de la gravelle & de diverſes autres maladies; triſtes punitions des coupables pour le reſte de leurs jours.

Tels ſont en ſubſtance, les principaux conſeils que nous avions à extraire de Galien pour la conſervation de la ſanté. Qu'on écoute à préſent l'avis que ce grand maitre donne à tous ſes lecteurs avant que de finir ſon ouvrage. „ J'exhorte, dit-il, toutes „ les perſonnes qui liront ce traité, de veiller ſur „ elles mêmes, pour ne pas vivre à la manière des „ brutes, en ſe livrant comme la vile populace à „ une honteuſe intempérance, ne mangeant & ne „ buvant que ce qui flatte leur palais, & ne conſultant à tous égards que les goûts de leurs paſ-

„ ſions

„ ſions déréglées. Qu'ils entendent la médecine, ou „ qu'ils ne l'entendent pas, je les conjure de conſul- „ ter la raiſon; d'obſerver avec ſoin ce qui leur „ convient & ce qui ne leur convient pas, afin „ de ne ſe permettre que les choſes qu'ils auront „ appris par expèrience être favorables à leur ſan- „ té; & qu'ils s'interdiſent au contraire, celles „ qu'ils y auront trouvées nuiſibles, bien perſuadés „ que s'ils ſont attentifs & exacts a réduire cette „ ſeule règle en pratique, ils ſe porteront auſſi „ bien qu'on le peut & n'auront que très rarement „ beſoin de médecins & de remèdes".

CHAPITRE IX.

De Porphyre & de tous ceux qui interdiſent l'uſage de la chair.

PORPHYRE de Tyr vécut vers le milieu du troiſième ſiécle. Il étoit le diſciple favori de Plotin ce fameux Platonicien. Il compoſa ent'autres un traité *touchant l'abſtinence de la chair des animaux*, à deſſein de faire revivre la ſimplicité primordiale de l'ancienne diete, & de détourner de l'uſage de la chair dont on ſe nourrit ordinairement.

Un Philoſophe de ſes amis, nommé Firmus Caſtricius,

tricius, après avoir obſervé l'abſtinence Pythagorique étoit retourné à ſon prémier genre de vie. Porphyre en prit occaſion de lui adreſſer cet ouvrage à la tête du quel il lui parle ainſi. „ Quand vous vi„ viez parmi nous, vous tombiez d'accord que les „ végétaux étoient préférables à la chair des ani„ maux pour la nourriture de l'homme, ſoit afin „ d'entretenir ſa ſanté, ſoit pour lui faciliter l'é„ tude de la philoſophie; & aujourd'hui que vous „ avez changé de méthode, je ſuis perſuadé que „ votre expérience vous aura convaincu que la pre„ mière étoit la meilleure". Ce n'eſt ſûrement pas du ſein des hommes qui ſe nourrirent des productions de la terre, que ſont ſortis les voleurs, les meurtriers & les tyrans, c'eſt plutôt des hommes accoutumés à ſe nourrir de chair (*a*). Nous avons beſoin de peu de choſes pour vivre; rien de plus aiſé que de les acquerir; il ne faut pour cela violer ni les loix de la juſtice & de la liberté, ni les règles de la ſanté & de la paix de l'ame, pendant qu'au contraire l'intempérance pouſſe les ames vulgaires qui s'abandonnent à ſes goûts & à ſes caprices, à convoiter les richeſſes, à ſacrifier leur liberté, à vendre la juſtice, à perdre miſérablement leur tems,

(*a*) Remarque avanturée dont on n'a & dont on ne peut avoir aucune preuve.

tems, à ruiner leur propre ſanté & à renoncer à la joye d'une conſcience ſans reproche. Tous les jours pour récouvrer notre ſanté & nous guérir de nos maux, nous nous ſoumettons patiemment à des inciſions, à des cauſtics, à des médicamens déſagréables, & nous payons encore ceux qui nous les adminiſtrent. Ne nous donnerons nous donc aucun ſoin; ne prendrons nous aucune peine pour délivrer notre ame immortelle de ſes maux?

Deux propoſitions principales fixent l'attention de Porphyre, & c'eſt à en établir la vérité qu'il donne d'abord tous ſes ſoins. La *première* eſt, que rien ne contribueroit d'avantage à conſerver notre ſanté, & à éloigner de nous toutes les maladies, que de nous rendre maitre de nos appetits & de nos paſſions. La *ſeconde*, que la nourriture que fourniſſent les végétaux, nourriture ſi facile à ſe procurer, & d'une digeſtion ſi aiſée, feroit le moyen le plus efficace pour nous élever à cet empire ſur nous mêmes.

Pour juſtifier la première de ces propoſitions, Porphyre en appelle à l'expérience. Il aſſure que quelques uns de ſes amis qui étoient tourmentés de la goutte aux pieds & aux mains, juſques là, que depuis huit ans ils étoient obligés de ſe faire porter quand ils vouloient paſſer d'un lieu à un autre, n'eurent pas plutôt renoncé aux ſoucis d'amaſſer

des

des richeſſes, & élevé leur ame à la méditation des objets ſpirituels, qu'on les vit parfaitement rétablis, & tout à la fois guéris des maux qui les affligeoient, & de toute inquietude pour la conſervation de leur ſanté (*b*). Quant à la ſeconde propoſition, il faut l'entendre lui même, voici comment il s'exprime; „ Donnés moi un homme qui conſidè-
„ re ſérieuſement ce qu'il eſt, d'où il vient & où
„ il doit aller, & qui plein de ces penſées prenne
„ la ferme réſolution de ne pas ſoumettre ſon ame
„ à la tyrannie des paſſions; que cet homme me
„ diſe, ſi de ſe nourrir de la chair des animaux cou-
„ te moins de peine, & excite moins les paſſions,
„ que de vivre des végétaux? Mais ſi cet homme,
„ ni aucun médecin, ni qui que ce ſoit qui ait le
„ ſens commun, n'oſe ſoutenir cette thêſe, pour-
„ quoi je vous prie, nous ſoumettons nous à cet
„ uſage de la chair? Pourquoi ne nous affranchiſ-
„ ſons nous pas tout à la fois, & de l'intempéran-
„ ce, & de la peine qui y ſont attachées"?

Voila un échantillon des déclamations de Porphyre. Il auroit pû aiſément apprendre a raiſonner plus

(*b*) Si les amis de Porphyre s'étoient attirés la goutte par leurs excés, ce qui eſt aſſez vraiſemblable, il eſt bien certain, qu'en ſe nourriſſant pauvrement, en vivant d'herbages & de lait, & en perſéverant dans ce régime, ils purent parvenir à ſe remettre; Mais eſt ce là une preuve, qu'une abſtinence totale dela chair des animaux ſoit un moyen néceſſaire, ou ſeulement convenable, pour prévenir toutes ſortes de maladies.

plus juſte, en liſant le traité de Galien ſur la nature des alimens. C'eſt là qu'il auroit vû, que le mélange de la chair des animaux avec les végétaux fournit au corps une nourriture qui ſe digère beaucoup mieux, & qui donne plus de force aux perſonnes foibles, que celle qui ſe tire des végétaux ſeuls. Mais pour dire la vérité, tout ce que l'Auteur avance ſur ce ſujet, tient plus du goût d'un enthouſiaſte que d'un philoſophe, & tend plus a préparer des hermites aux mortifications & aux macérations de la pénitence, qu'a donner de juſtes idées des choſes dont il traite. Cependant tout eſt plein de ſemblables traits dans ſon livre. Perſonne n'ignore qu'elle eſt la ſource de ces travers. C'eſt le dogme ridicule de la Métempſycoſe, qui joint à quelques autres notions non moins abſurdes, a fait naitre la penſée dans pluſieurs Sectes de Philoſophes & parmi leurs admirateurs, de s'abſtenir entiérement de la chair des animaux à l'imitation de Pythagore, & c'eſt ce que pluſieurs font encore aujourd'hui (*c*). Je

(*c*) Tous les Payens des Indes orientales croyent encore aujourd'hui la Metempſycoſe, ou le paſſage des ames d'un corps dans d'autres corps. Quoique quant au fond ils profeſſent tous la même réligion, ils ſont diviſés en quatre vingt quatre ſectes ou tribus, dont chaqu'une a ſes rits particuliers. La première & principale de ces tribus eſt celle des Bramines, qui ſe diviſent en dix autres. Les cinq premières vivent de grains & d'herbages ſans manger jamais de la viande d'aucun animal quel qu'il ſoit, en quoi ils ſont ſuivis de toute la tribu des Banians. Il faut voir la deſſus le Voyage de Gemelli.

Je n'ignore pas que le ſage Plutarque, écrivit deux diſcours en faveur de cette abſtinence; cependant on ſait auſſi qu'il ne l'obſervoit pas, & qu'il mangeoit de la chair comme les autres. Mais ce ſeroit m'écarter de mon ſujet, & entrer dans des détails fort inutiles pour la conſervation de la ſanté, que de m'engager ici dans de plus longues diſcuſſions ſur l'hiſtoire d'un ſentiment inſoutenable. Il faut ſeulement que je diſe un mot de l'approbation qu'y a donné, du moins en partie, notre ſavant compatriotte le docteur CHEYNE, & qu'il a inſèrré parmi ſes conſeils ſur la ſanté. Quand je lis les derniers écrits de cet ingenieux & ſingulier auteur, je ne puis m'empécher de diſtinguer en lui l'enthouſiaſte du médecin. C'eſt dans ſa qualité d'enthouſiaſte qu'on lui entend dire (*d*), qu'il eſt perſuadé que l'intention primitive du Créàteur, ne fut aucunement que les hommes ſe nourriſſent de la chair des animaux; que s'il l'a permis, c'eſt pour les punir en les laiſſant tomber dans les excès de l'intempérance; excès qui leur attirent des maladies, dont l'effet devroit être de les guérir de la gourmandiſe qui les leur cauſe, & de les ramener à Dieu & à la vertu.

Mais quand enſuite comme médecin, il enviſage ces mêmes objets avec la tranquilité & l'impartialité

(*d*) Diſcours II. pag. 54, 55, &c.

tialité d'un Philofophe; après avoir balancé le pour & le contre fur la préférence qu'on doit donner ou ne pas donner aux végétaux, il tient un tout autre langage. Il reconnoit (*e*) que divers végétaux, & plufieurs des compofitions qu'on en fait, comme les oignons, la moutarde, la muscade, la faumure, les épiceries, les aromates, & furtout les liqueurs fermentées, font des alimens plus échauffans & plus nuifibles, que ne l'eft la chair de divers animaux.

Mais fi la chair des animaux n'a pas été originairement deftinée à faire partie de nos alimens, & fi d'un autre coté, plufieurs des végétaux dont on fe nourrit font plus échauffans & plus dangereux que la chair de quelques uns de ces animaux, comment concilier les deux opinions oppofées en cette matière? Comment rapprocher ici le médecin judicieux & l'écrivain enthoufiafte?

Notre Docteur, comme médecin inftruit par l'expérience, prend à la fin lui même le deffus fur l'enthoufiafte, & tout bien examiné, voici comment il fe rapproche de lui même. La Chair des animaux, dit-il (*f*), avec les liqueurs fermentées, fi l'on en fait un ufage modéré, eft la nourriture la plus propre pour fortifier le corps; mais il femble que

(*e*) Ibid. pag. 75.

(*f*) Ibid. p. 88.

que les végétaux & les liqueurs non fermentées valent mieux pour les opérations de l'ame. Ainſi, afin de garder un juſte milieu dans les ſoins que l'on prend pour conſerver au corps ſa force, & à l'eſprit ſa vigueur, le plus ſage ſeroit, que les gens d'une bonne conſtitution & qui ſe portent bien, ſe contentaſſent de manger par jour une livre ou une demi livre de chair, & de boire une pinte ou une demi-pinte de liqueur fermentée ; mais que les valétudinaires & les gens d'étude demeuraſſent au deſſous de cette proportion, juſqu'a ce que l'expérience & des obſervations reïtérées leur ayant appris de combien ils peuvent diminuer l'un & l'autre dans leur nourriture ils s'y fixaſſent, fallut-il pour cela deſcendre totalement juſqu'a l'uſage des végétaux, du lait & des liqueurs non fermentées.

Je l'ajouterai neanmoins, malgré les ſingularités du Docteur Cheyne; on ne laiſſe pas de trouver dans les écrits de ce ſavant médecin des aphoriſmes ſur la ſanté, dont quelques uns méritent d'autant plus d'attention, qu'ils contiennent des préceptes que l'on n'avoit pas donnés avant lui, j'en trouve quatre entr'autres que je me fais un devoir de placer en cet endroit.

1. Celui qui veut inceſſamment (g) ſe bien porter doit

(g) Pract. eſſai. on the regim. of diet. pag. 60 &c.

doit être longtems malade ; c'eſt à dire ſe traiter lui même comme convaleſcent à divers égards. Aph. 8.

2. Monter à Cheval eſt le meilleur exercice qu'on puiſſe faire pour rétablir la ſanté dérangée; ſe promener eſt celui qui convient le mieux pour empécher quelle ne ſe dérange. Aph. 25.

3. L'attention à ſe coucher & à ſe lever de bonne heure, contribue infiniment à conſerver la ſanté & à fortifier les eſprits; qu'on ſe couche à dix heures & qu'on ſe léve à ſix. Aph. 30.

4. Prendre ſouvent & à propos quelque vomitif, eſt le ſeul antidote, la ſeule panacée convenable dans la Grande Bretagne. Les gens cacochymes ne peuvent y recourrir trop ſouvent ſi leur tempérament le comporte ; ils s'en trouveront toujours admirablement bien (*b*).

(*b*) L'Auteur veut dire, qu'on ſait par expérience que des vomitifs doux & fréquens ſont le meilleur réméde pour guérir les affections hypocondriaques, & les déſordres des nerfs qu'occaſionnent la bonne chère & une maniere de vivre trop délicate.



CHAPITRE X.

Des écrits d'Oribase, d'Ætius & de Paul Æginete sur la santé — D'Actuarius & de quelques autres, tels que le moine Roger Bacon, & le Lord Verulam ou grand Chancelier Bacon, qui se sont imaginés qu'on pourroit trouver quelque antidote ou quelque panacée pour prolonger la vie & assurer la santé.

ORIBASE & les médecins Grecs qui après lui ont écrit sur la santé, n'ont fait presque autre chose qu'être les copistes de Galien. On doit cependant reconnoitre à l'honneur d'Oribase, qu'il est le premier d'entr'eux qui ait proprement recommandé l'exercice du cheval, comme efficace pour se bien porter (*a*). Il dit en termes exprès, que

(*a*) Quoiqu'il soit vrai qu'Oribase ait le premier recommandé l'exercice du cheval en termes exprès, il faut reconnoitre qu'il en avoit pris l'idée de Galien, dont les écrits ont été une source abondante de connoissances pour les médecins qui sont venus après lui, comme les écris d'Hippocrate avoient été pour lui une grande source de lumières. Platon avoit été d'opinion ,, que le ,, mouvement qu'on se donne à soi même en se promenant, en ,, courant, ou en jouant à la paume, est préférable à celui ,, qu'on reçoit dans une voiture, soit qu'on aille en chariot, soit ,, qu'on aille à la voile''. Ensuite sur la notion de ces deux sortes d'exercices, Galien (de sanit. tuend. lib. 2. cap. 11.) avoit dit ,, que le mouvement du cheval procure une sorte d'exercice ,, mixte & composé des deux autres''? En effet, si le cheval est comme la voiture qui transporte le cavailler, le cavailler y prend en même tems un

que cet exercice l'emporte ſur tous les autres pour fortifier l'eſtomac, pour nettoyer les organes & pour rendre les ſens plus aigus.

ÆTIUS écrivit vers la fin du Ve ſiécle. Il entre un peu plus que Galien dans le détail des ſoins qu'on doit prendre pour la ſanté des enfans (*c*), & pour le choix des nourrices; mais preſque toutes les autres règles qu'il a données ſur la ſanté, ſont tirées de Galien.

PAUL ÆGINETE, qui ſelon notre ſavant & exact Docteur Freind, vécut environ l'an 621, conſacra tout ſon premier livre ſur la médecine (*d*) à traiter de la ſanté; mais on n'y trouve preſque rien de nouveau.

Le

un mouvement qui lui eſt propre, ſoit en gouvernant le cheval, ſoit en ſe tenant dans la poſture convenable. Si l'on conſidère ſur tout que dans ces anciens tems l'uſage des étriers étoit inconnu, on comprendra aiſément que l'exercice du cheval devoit être tout autrement fatiguant, qu'il ne l'eſt aujourd'hui. Il eſt donc aſſez clair, qu'en recommandant de monter à cheval Galien a fait naître à Oribaſe la penſée d'en parler comme il a fait. Que s'il falloit prouver, que longtems avant Oribaſe & Galien lui même, on tenoit l'exercice du cheval pour extrèmement ſain, nous n'aurions qu'a produire Xenophon dans ſes Oeconomiques. (Lib. 2. Sect. 3.) Il introduit Iſchomachus diſant à Socrate, „ qu'il monte ordinai„ rement à cheval, pour aller voir ſes gens à la campagne, la„ bourer, ſemer, planter, & ajoutant qu'il va ainſi par toutes „ ſortes de chemins pour prendre de l'exercice". A quoi Socrate répond, „par Junon cette manière d'exercice me plait beau„ coup, puiſque tout à la fois elle vous donne & de la force & „ de la ſanté.

(*b*) Medic. collect. Lib. 6. cap. 24.

(*c*) Tetrabibl. 1. Serm. 4. (*d*) De re medica.

Le dernier des médecins Grecs qui en à fait l'objet de ſes recherches, c'eſt ACTUARIUS. Il vécut à la fin du XIII. Siècle, & pratiqua avec beaucoup de réputation à Conſtantinople. Il traite de la ſanté comme en courant dans ſon troiſième livre ſur la méthode de guérir ; mais il y fait beaucoup moins d'attention aux règles générales pour la conſerver, qu'aux antidotes qu'il y croit propres. J'en donnerai un exemple tiré de ce qu'il avance ſur l'antidote qu'il appelle *ſanté*. Il ſuffit, à l'en croire (*e*), de prendre chaque jour la groſſeur d'une lentille de ce remède pour n'avoir jamais aucune maladie, avec cela il ſe vante de pouvoir guérir infailliblement toute ſorte d'inflammations, & même de pouvoir *chaſſer les ſorciers & les mauvais eſprits*. Cette drogue, les gens fiévreux doivent la prendre dans de l'eau, & les autres dans du vin.

Les ingrédiens de cette admirable compoſition ſont, de la rue, du poivre, de la myrrhe, du ſaffran, de la cannelle, du nard celtique, de l'euphorbe, de la mandragore, du pavot, & plus de vingt ſimples encore, le tout mélé avec du miel.

Dejà pluſieurs ſiécles avant Actuarius, on avoit infatué le monde de ce préjugé ridicule, qui s'eſt continué juſqu'à nos jours, qu'on peut trouver un remède

(*e*) Method. medend. Lib. 5. cap. 6.

mède univerſel à tous les maux: mais on peut dire qu'Actuarius a été le premier médecin de quelque réputation, qui ait donné tête baiſſée dans ce ridicule travers.

Homère, avoit célébré „ le *Nepenthes* (*f*) ou „ cordial d'Egypte, comme un remède qui répan„ doit la gayeté & la joye en tous ceux qui le pre„ noient, & qui les délivroit de tout ce qui s'ap„ pelle melancholie".

Pline décrit une plante (*g*) qu'on appelloit „ *Dodecatheon*, c'eſt-à-dire *les douze Dieux*, qui reſ„ ſembloit à une laitue, & qui, infuſée dans de l'eau, „ guériſſoit auſſi les maladies de toute eſpèce: „ il parle encore d'une ſorte de pivoine à laquelle „ on donnoit le nom de *panacée*, à cauſe de ſa ver„ tu contre toute ſorte de maux".

Du tems de Herophile, une compoſition à la mode, portoit le nom magnifique de *mains des Dieux*. Galien y fait une fort bonne remarque. „ Hérophi„ le, (*h*) dit-il, a bien raiſon d'aſſurer, que cette „ compoſition conſidèrée en elle même n'eſt d'au„ cun prix; & quelle peut même être nuiſible „ quand elle eſt adminiſtrée par une main ignoran„ te; mais que lorsqu'un médecin habile & expé„ rimenté ſait la donner à propos, les bons effets „ quel-

(*f*) Odyſſ. Lib. 4. ✝. 221. (*g*) Lib. 25. cap. 4.
(*h*) De comp. medicam. local. Lib. 6. cap. 3.

„ quelle produit, méritent bien qu'on l'appelle com-
„ me on fait *la main des Dieux*".

Il faut avouër que cette méthode, de chercher la conſervation de la ſanté & la guériſon de tous les maux dans un ſeul remede univerſel, eſt bien plus courte & bien plus aiſée, que l'obſervation des règles d'Hippocrate & de Galien, qui obligent à la *ſobriété* & à *l'exercice*. Si l'on pouvoit trouver un pareil remède, il mériteroit ſans doute d'être recherché de tout le monde; mais tous ceux qu'on a propoſés comme tels, ſe ſont trouvés très éloigné de l'efficace qu'on leur prétoit, dès qu'on les a examinés. Telle eſt néanmoins la foibleſſe de l'eſprit humain, qu'on a toujours vu dans tous les pays, parmi les perſonnes même les plus judicieuſes & les plus pénétrantes, des gens infatués d'une prévention décidée pour quelque *panacée univerſelle*, propre à faire atteindre à la vieilleſſe la plus réculée ſans aucun mal, ou du moins perſuadés, qu'on pouvoit au moyen de quelque peu de remèdes choiſis, reculer les bornes de la vie au delà de la méſure ordinaire, qui n'a pas varié depuis le tems du Pſalmiſte juſques à nos jours (*i*).

Parmi le grand nombre des perſonnes qui ſe ſont laiſſées prévenir en faveur des panacées, je ne parle-
rai

(*i*) Pſe. XC. 10.

rai ici que du moine Bacon, & du Lord Verulam: c'en eſt aſſez pour faire toucher au doigt les bornes de l'eſprit humain; car qui peut ſe flatter de ne pas tomber dans les pièges de l'erreur, depuis que ces grands hommes n'ont pu s'en défendre.

Dans un grand ouvrage dedié au Pape Clement IV., le moine BACON dit, que la raiſon pour laquelle la vie humaine eſt ſi fort accourcie, au prix de ce quelle étoit originairement, vient de ce qu'on à négligé dans tous les ſiècles de garder le régime le plus convenable à la ſanté. „Cette négligence, dit-„ il, a été univerſelle, tous les médecins ſe ſont „ oubliés: dans la jeuneſſe, perſonne ne penſe à „ ſa ſanté; quand on avance en âge, un ſur trois „ mille peut être y fait reflexion, & c'eſt trop „ tard d'y penſer, pour arrêter la mort lorſquelle „ eſt à la porte. Mais, pourſuit-il, n'y auroit-il „ donc aucun moyen pour remédier à un mal que „ l'inattention & l'ignorance de concert, ont rendu „ ſi univerſel? L'art eſt il donc ſi impuiſſant, ou la „ nature eſt-elle ſi pauvre, qu'il n'y ait aucun re-„ mède ſecret à découvrir pour ramener la ſanté, „ & de plus longs jours parmi les hommes? Non „ ſans doute; il y a eu des gens qui par leurs recher-„ ches ont ſu arracher à la nature ce ſecret, & dé-„ couvrir des antidotes ſuffiſans pour faire parve-„ nir à l'âge le plus avancé. Il eſt entr'autres un

„ fameux obſervateur (*k*), qui dans ſon livre ſur „ le régime qui convient aux vieillards (*l*), donne „ une déſcription myſtérieuſe d'une compoſition, „ qui lorſqu'on l'entend, met en état de reculer de „ pluſieurs années les bornes ordinaires de la vie". En voici la recette. Prenez ce qui eſt temperé au quatrième degré, ce qui nage dans la mer, ce qui végete à l'air, ce que la mer rejette, ce que l'on trouve dans les inteſtins d'un animal qui vit fort longtems, la plante des Indes, avec deux reptiles dont on ſe nourriſſoit a Tyr en Egypte, & préparez le tout d'une manière convenable. Bacon explique ainſi cette énigme. Ce qui eſt tempéré au quatrième degré, c'eſt l'*or* préparé chimiquement; ce qui nage dans la mer, c'eſt la *perle*; ce qui végete a l'air, c'eſt le *romarin*; ce que la mer rejette, c'eſt le *ſperma ceti* ou blanc de baleine; ce qu'on trouve dans les inteſtins d'un animal qui vit longtems, c'eſt *un certain os pris d'un cerf de cinq ans*; la plante des Indes, c'eſt l'*aloës*; & les reptiles, ſont des *ſerpens* dont la chair doit être bien préparée; „ Cet „ antidote, dit Bacon, prévient la corruption dans „ toutes ſortes de tempéramens, & les infirmités „ de la vieilleſſe pour pluſieurs années".

Mais

(*k*) Pierre de Maharn-Court Picard, que Bacon appelloit dominus experimentorum.

(*l*) Ce livre eſt ſi rare que je n'ai pu le trouver nulle part.

Mais helas! avec fon antidote, notre bon moine ne put pas empécher fon grand protecteur le pape Clément, de payer bientot tribut à la mort, & de le laiffer lui à la merci de fon ancien ennemi Nicolas III. qui le tint longtems prifonnier à Paris. Et lui même ce pauvre Bacon digne d'un meilleur fort, après avoir longtems fouffert de la part d'un monde ignorant & fuperftitieux il mourut à Oxford âgé de 78 ans l'an 1294, laiffant une preuve convaincante de la folie des fecrets & de leur vanité, même entre les mains les plus habiles.

FRANCOIS BACON Lord VERULAM & Grand Chancelier d'Angleterre, commence fon livre intitulé *hiftoire de la vie & de la mort*, en fe moquant de ce mot d'Hippocrate, que la vie eft courte & l'art de guérir fort long (*m*). Il tourne enfuite en ridicule (*n*), les éloges pompeux que les chymiftes donnent à leurs fecrets, & le cas aveugle qu'on a toûjours fait de certaines panacées; & puis, comme s'il oublioit lui même fes fages principes, il propofe une méthode de prolonger la vie, qui fe trouve au moindre examen auffi vaine & auffi trompeufe, que le font les plus belles promeffes des empyriques.

„ Il y a, dit-il (*o*), deux caufes générales de la

„ mort

(*m*) Hift. vitæ & mortis pag. 1.
(*n*) Ibid. 194.
(*o*) Caufa periodi eft, quod Spiritus inftar flammæ lenis perpe-

tuo

„ mort: la première c'eſt l'eſprit, qui ſemblable à „ une flamme legère mine & détruit le corps: la „ ſeconde c'eſt l'air qui le ſeche & l'épuiſe; deux „ cauſes qui agiſſant ſur nous de concert, détrui- „ ſent nos organes, & les rendent enfin impro- „ pres à continuer les fonctions de la vie". Mais ce grand homme eſt d'opinion, que ce que l'eſprit intérieur conſume au dedans de nous peut y être reparé, 1°. en épaiſſiſſant ſa ſubſtance à force de prendre des *opiates* en petites doſes & à des tems marqués, 2°. en modérant ſa chaleur, ce qui peut ſe faire, dit-il, par un bon uſage du *nitre*.

„ Il confeſſe (*p*) à la vérité, avec une candeur „ digne de lui, qu'il n'a pas fait l'expérience de „ tous les remèdes qu'il indique, parceque ſa vo- „ cation & ſes affaires ne le lui ont pas permis". Cependant, ce n'eſt qu'à force d'expériences réiterées qu'on peut s'aſſurer de la ſolidité des conſeils de la nature de ceux qu'il donne; & quand on conſidere que cette expérience à appris que l'*opium* affoiblit les nerfs, & que le *nitre* les refroidit trop, il eſt tout naturel d'en conclure, que ces drogues ne ſont

tuo de prædatorius, & cum hoc conſpirans aër externus qui etiam corpora fugit, & arefacit officinam corporis, & organa perdat, & inhabilia reddat ad munus reparationis.

(*p*) Diſerte profitemur non nulla ex iis quæ proponimus experimento nobis non eſſe probata, neque enim hoc patitur noſtrum vitæ genus. Hiſt. vit. & mort. pag. 203.

ſont pas fort convenables à la vieilleſſe, tems où la chaleur & la vigueur naturelle commencent à s'éteindre.

Pour ce qui eſt de l'*air* qui nous environne, & dont Bacon fait la ſeconde cauſe générale qui accélère la mort, il veut qu'on lui oppoſe les *bains d'eaux minerales*, & les *onctions graiſſeuſes*; mais d'un autre coté, concevant que ces remèdes pourroient empécher la tranſpiration & occaſionner des maladies, il veut qu'on employe les lavemens & les purgatifs, pour chaſſer du corps les humeurs ſuperflues, en prévenant l'obſtruction de ſes pores, méthode que la pratique ne juſtifieroit pas toûjours,

Pour tout dire en un mot, l'illuſtre auteur traite moins la matière en médecin qu'en philoſophe profond, dont les vaſtes connoiſſances & le génie ſublime, pénètrent au delà des apparences dans les choſes naturelles, & qui à l'aide de ces grandes lumiéres eſſaye d'étendre la vie humaine, s'il étoit poſſible, au delà de ſes bornes communes. Mais Bacon ne s'eſt que trop bien réfuté. Quoique pendant les trente dernières années de ſa vie, il prit réguliérement tous les matins trois grains de ce *nitre*, qui étoit ſon reméde favori, il ne paſſa pas 66 ans.

Les règles générales que le Lord Vérulam donna pour prolonger la vie, ſont beaucoup mieux fondées,

dées, que les remédes qu'il avoit imaginés pour vivre longtems. Premièrement il obſerve qu'une des choſes qui contribue le plus à égayer les vieillars, & à prolonger leurs jours, c'eſt d'oſer ſe rappeller ſouvent les plaiſirs de leur jeuneſſe. Veſpaſien faiſoit ſi grand cas de cette maxime, qu'étant devenu Empereur, on ne put l'obliger à aller demeurer dans une autre maiſon que celle de ſon père, quoiquelle ne fut pas digne de lui, parce qu'il ne vouloit rien perdre de ce que l'habitude y faiſoit trouver d'agréable a ſes yeux, & de ce qui lui rappelloit ſon enfance. Par la même raiſon il avoit coutume les jours de fête, de boire dans une coupe de bois ornée d'un cercle d'argent qui avoit ſervi à ſa grand mere.

La ſeconde choſe que conſeille l'illuſtre Chancelier, c'eſt d'employer le tems de la jeuneſſe & de l'âge viril de manière qu'on puiſſe après cela ſe retirer de la fatigue des affaires quand on commence à devenir vieux, pour ſe livrer tout entier à des études, à des amuſemens, au plaiſir de planter & de bâtir à la campagne, & à tout ce qui peut contribuer ſoit à l'agrément de l'eſprit, ſoit à la vigueur du corps.

Un troiſième conſeil qu'il donne, c'eſt d'avoir un ſoin particulier que l'eſtomac, que quelqu'un à appellé *le pere de famille*, ſoit toûjours en bon état, à

quoi

quoi rien ne contribue d'avantage que de prendre de tems en tems de légers purgatifs, qui tiennent le ventre libre autant qu'il le faut ſans cauſer aucun mal.

Enfin, la dernière regle que nous empruntons de notre auteur, c'eſt que quand on commence à devenir vieux, il faut au moins une fois tous les deux ans, travailler à changer toutes les humeurs du corps, & à les attenuer par quelques jours d'abſtinence & de diete, dans le manger & dans le boire, pour adoucir le ſang & renouveller la vigueur (*q*).

(*q*) Boerhaave adopte en grande partie cette règle; car voici ce qu'il dit. „ Mutationes fere radicales humorum per reſolventia, „ horum dein excretiones ſuccedentes --- ſæpe diſponunt corpus --- „ ad vitam longam ". Vid. inſt. med. ſect. 1059. 1062. Mais nous y reviendrons dans la ſuite.



CHAPITRE XI.

De la médecine des Arabes & de ſon origine — Préceptes de Rhaſes & d'Avicenne ſur la ſanté. — Retour de la médecine de chez les Arabes en Europe. — De Tacuin ou Ellucbaſem Elimithar.

DE la Grèce, la médecine paſſa entre les mains des Arabes & des Perſes. Il faut l'y ſuivre, & voir ce quelle a gagné chez ces nouveaux ſages pour la conſervation de la ſanté.

Deux

Deux évenemens contribuèrent à la transplanter dans les parties Orientales de l'Asie. Le premier fut le mariage de Sapor Roi de Perse avec la fille de l'Empereur Aurelien (*a*), qui la fit accompagner de quelques médecins grecs. Ceux ci portérent la doctrine d'Hippocrate, à Nibur capitale du Chorasan fondée par Sapor l'an de Jesus Christ 272; & ce fut des écoles de Nibur, comme le conjecture le célèbre Freind, que sortirent dans la suite ces illustres médecins Rhases, Haly-Abbas, & Avicenne.

L'autre évenement fut la prise d'Alexandrie par les Sarrasins en 642. Il est vrai que la fameuse bibliothéque de cette ville n'existoit plus; mais il est fort probable qu'on y avoit épargné les livres des anciens médecins grecs, par cela même qu'ils étoient des livres de médecine, car les Arabes sont des hommes comme les autres, & tous protégent ce qui favorise les moyens de leur conserver la santé (*b*).

RHASES fut le premier entre ses compatriotes, qui donna des règles générales sur cette matière; le premier du moins qui nous soit connu. Il étoit né en Perse, & à peine il eut atteint l'âge de 30 ans qu'on l'appela à Bagdad, où il fut choisi sur cent autres médecins, pour avoir l'inspection du fameux hopi-

(*a*) Freind's hist. of Physic. part. 2. pag. 10.
(*b*) Ibid. pag. 4.

hopital de cette grande ville, où il mourut octogenaire. Almanzor Emir de Chorafan le fit fon médecin particulier. Rhafes lui dédia plufieurs ouvrages, entr'autres un *traité fur la confervation de la fanté.*

C'eft un abrégé de la plûpart des meilleures règles qu'on puiffe donner fur ce fujet; quoique prifes de la doctrine des médecins grecs, on ne fera peut-être pas faché de les trouver ici raffemblées, & d'y jetter du moins un coup d'œil: les voici donc en fubftance.

1. Le grand moyen de fe conferver en fanté, c'eft de prendre avec beaucoup de régularité, l'exercice convenable, & d'obferver les autres chofes *non naturelles*; de fixer fa demeure dans un lieu propre; & de continuer l'ufage des chofes auxquelles on s'eft accoutumé, à moins que cet ufage ne foit mauvais en foi même, auquel cas encore, il faut bien fe garder de s'en défaire tout d'un coup, mais feulement peu à peu & par degrés.

2. Il ne faut faire de l'exercice que quand l'eftomac eft vuide, & il faut le finir dès qu'on s'apperçoit qu'il coute, qu'il fatigue trop.

3. Quand on a grand appetit & que la faim preffe, il ne faut pas différer fon repas; mais il ne faut jamais manger jufqu'a fe furcharger l'eftomac & a fe mettre la poitrine à malaife.

4. Quand on ſe ſent du dégoût pour la nourriture, il faut jeuner pendant quelque tems, ou recourir à quelque doux purgatif.

5. Il n'y a pas de liqueur comparable à de bon vin.

6. Si l'on mange beaucoup & qu'on ne faſſe que peu d'exercice, il faut uſer frequemment de quelque léger purgatif.

7. Dès qu'on apperçoit, que quelque changement extraordinaire s'eſt fait dans le corps depuis quelques-jours, qu'on ne dort pas par exemple, ou qu'on ſue, ou qu'on a d'autres évacuations plus ou moins que de coutume; il faut ſans délai tacher de découvrir la ſource du mal afin de la tarir, avant quelle ait eu le tems de produire des effets plus pernicieux.

8. La gaieté augmente la force & les eſprits; la triſteſſe épuiſe & abbat.

9. Les gens maigres doivent fuir l'excès du mariage, comme ils fuiroient un aſſaſſin; c'eſt au contraire un excellent remède pour calmer les tranſports des gens dont la paſſion eſt extrème, & pour leur faire perdre de vue, du moins quelque tems, l'objet chèri de leur cœur.

10. Généralement parlant, une médecine douce convient mieux aux gens d'âge que la ſaignée; & le bon vin trempé d'eau, eſt la boiſſon qu'ils doivent pré-

préférer à leur ordinaire. Quant à l'exercice, celui qu'ils prennent doit leur faire plaisir & être proportionné à leurs forces. Il faut que leur nourriture soit facile à digérer & qu'ils dorment longtems.

AVICENNE naquit à Bochara dans la Perse, l'an de Christ 964 & mourut âgé seulement de 58 ans. Son ouvrage connu sous le nom de *Canon*, lui fit une si haute réputation, non seulement en Asie, mais encore en Europe, qu'à peine enseignoit on autre chose dans les Ecoles de médecine, jusqu'au retablissement des lettres à la fin du XVe. siécle. Mais j'avoue, qu'après avoir lu, avec toute l'attention dont je suis capable, ce qu'Avicenne a écrit sur la conservation de la santé, tant dans ce célèbre *Canon*, que dans son livre sur les *fautes que l'on fait dans l'usage des six choses nécessaires* (c) à *la vie humaine*; les éloges qu'on lui a donnés m'ont paru très-outrés & hyperboliques: il n'a presque fait que copier Galien; ce sont ses règles sur la santé qu'il a renouvellées, en se les rendant propres & en leur prêtant un air original, par l'affectation ou la singularité étudiée de son style, qui n'a souvent abouti qu'a

(c) De removendis nocumentis, quæ accidunt in regimine sanitatis ex errore usus rerum non naturalium.

qu'a les rendre presque inintelligibles (*d*). Voici pourtant quelques additions qu'il y a faites.

1. Un homme qui se trouve agité par les transports de la colère, doit éviter les nourritures qui échauffent; & un homme au contraire que la terreur a saisi, celles qui refroidissent.

2. On doit être plus sobre que de coutume les jours qu'on prend médecine.

3. Il est mal sain de se livrer au sommeil d'abord après la saignée.

4. Après avoir longtems jeuné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en tems de famine, il faut prendre garde de ne pas trop manger, & ne revenir que peu à peu à faire des repas complets, de peur d'abrèger ses jours. C'est ce qui arriva aux habitans de Bochara: obligés par la famine à ne se nourrir que d'herbes & de racines; quand ensuite l'abbondance revint, ils abusérent de la facilité qu'ils avoient de manger du pain & de la viande; mais la plûpart tombérent malades & moururent.

5. Les

(*d*) Ars custodiendi vitam illa est, quæ corpus humanum perducit ad hanc ætatem quæ vocatur terminus vitæ naturalis, secundum observationem convenientium & necessariarum rerum, quæ sunt septem. Æqualitas complexionis. Electio eorum quæ comeduntur & bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio ejus quod per nares attrahitur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum & animalium, inter quas sunt somnus & vigilia. Ex libro canonis doctrin 1. Dictionis tertiæ,

5. Les corps foibles se trouveront fort bien du bain & des eaux minérales.

Outre ces règles, Avicenne en prescrivit quelques autres, qui nous paroissent ou bien absurdes, ou bien incommodes. J'en indiquerai une ou deux.

1. Si quelqu'un se trouve extremement fatigué à la suite d'un long voyage, qu'on fasse venir quelque bête à lait, qu'on tire du lait de cet animal sur sa tête, & qu'après cela il aille dormir.

2. Si l'on entreprend un long voyage dans une région éloignée, il faut avoir soin de porter avec soi un peu de la terre du lieu d'où l'on est, afin d'en jetter dans l'eau qu'on boira. Cette terre natale, si on la mêle à cette eau étrangère, qu'on l'y remue bien, & qu'après cela on la laisse tomber au fond du vase, épurera l'eau de ses qualités nuisibles, & en préviendra les mauvais effets. „C'é„toit une précaution que la Réligion des Arabes „pouvoit avoir suggérée. En leur défendant de „boire du vin, elle les mettoit dans la nécessité „d'être fort attentifs sur le choix des eaux dont ils „se servoient".

En voila plus qu'il n'en faut pour donner une idée du sort de la médecine chez les Persans & les Arabes, quand les Grecs l'y eurent portée. Après avoir fait connoitre quelques unes des règles que leurs deux principaux médecins préscrivirent pour

la conſervation de la ſanté, nous n'avons maintenant qu'a revenir ſur nos pas, & qu'a rentrer en Europe avec la médecine, qu'on y reporta de l'Arabie à l'occaſion d'une Croiſade; mais que dès le VIIIe. ſiècle, les Maures avoient déja établie en Eſpagne, où ils avoient fondé des hopitaux à Cordoue & a Séville.

Il faut en faire l'aveu de nouveau. La médecine étoit preſque tombée en Europe depuis ce tems là; quand au milieu du XVe. ſiècle, les Turcs ſe rendirent maitres de Conſtantinople (*e*). En ſe refugiant en Italie, les Savans de la Grèce y vinrent avec leurs manuſcripts & leur érudition. On les reçut à bras ouverts, & de généreux Mécenes, ſur tout les Grands Ducs de Toſcane, en leur accordant un aſile dans leurs Etats, les aidèrent par leurs bienfaits à y répandre de tous côtés la lumière, & les ſciences qui les avoient ſuivis. Avec leur ſecours, on ſe mit a lire & à expliquer les ouvrages des anciens médecins de la Gréce. On vit juſqu'où les médecins Arabes les avoient ſuivis, & en quoi ils s'en étoient éloignés. Peu à peu ces premières recherches frayérent le chemin à des découvertes plus eſſentielles.

Bien des ſiècles avant cette heureuſe époque, & pendant que d'épaiſſes ténèbres couvroient le monde

(*e*) Conſtantinople fut priſe en may 1453.

de ſavant, l'on avoit vu paroitre le TACUIN, ou *tables ſur la ſanté.* C'eſt le premier ouvrage connu ſur cette matière, qui ait vu le jour dans ces tems d'ignorance: deux juifs l'avoient composé par les ordres de Charlemagne, & publié ſous le nom d'*Elluchaſem Elimithar.* C'eſt un livre des plus rares: on ne le trouve guére que dans les bibliothéques publiques; mais la perte n'eſt pas grande: ce n'eſt qu'un amas indigeſt & ſingulier de mauvaiſes choſes, ou de choſes très communes, & qui ne méritent aucune attention (*f*). Je n'en parle ici que parceque je le trouve quelques fois cité par les ſavans.

Aulieu d'inſtruire, ces tables ne ſervent qu'à embrouiller, à confondre par des diviſions & des ſubdiviſions innombrables. J'en donne un échantillon au bas de la page (*g*).

(*f*) Le P. Daniel nous apprend dans la vie de Charlemagne, que ce Prince „ avoit une horreur extrème de tous les régimes de „ médecine, & qui alloit preſque juſqu'à ne pouvoir ſouffrir la „ préſence d'un médecin ". Si les Auteurs du Tacuin étoient ſes médecins, la choſe n'eſt pas fort étonnante.

(*g*) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos & potus, & alias res neceſſarias circa ipſos, ad hoc quod ſit compendioſum regibus & dominis conſpicere in ipſis, & dividam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum; in 2ª. nomen; in 3ª. naturam; in 4ª. gradum; in 5ª. melius illius ſpeciei; in 6ª. juvamentum: in 7ª. nocumentum, in 8ª. remotionem nocumenti, in 9ª. humorem qui generatur ex ea, & conſequenter in aliis quatuor domibus, convenientias ejus ſecundum, complexiones ætates, tempora anni, & naturas regionum. In domo 14ª. opiniones hominum in ea. In 15ª. electiones & proprietates; Deinde faciam canones univerſales, in genere illius de quo loquimur. Et in rubrica primi marginis juxta quod dixerunt Aſtrologi de illo.

CHAPITRE XII.

De l'Ecole de Salerne & de quelques autres ouvrages de Poëſie ſur la conſervation de la ſanté.

APRÈS le Tacuin, ſuit l'*Ecole de Salerne* écrite vers la fin du XIe. ſiécle pour l'uſage de Robert Duc de Normandie, & fils de Guillaume le Conquérant. Au retour de la terre ſainte où ce Prince s'étoit ſignalé parmi les Croiſés, il paſſa à Salerne pour y conſulter les médecins ſur une bleſſure qu'il avoit recue au bras, & qui étoit devenue fiſtuleuſe. Ils compoſerent à cette occaſion le poëme dont nous parlons, afin que quand Robert n'auroit point de médecin à ſa portée, il put à l'aide des directions qu'on y trouve, prendre les précautions convenables pour ſa ſanté. Et cet ouvrage fut ſi généralement & ſi longtems eſtimé (*a*), que vers le XIVe. Siecle, Arnaud de Villeneuve qui floriſſoit à la Cour de Fréderic Roi de Sicile & de Naples, ne crut pouvoir rien faire de mieux pour ſa pro-

(*a*) Le Docteur Freind nous apprend, qu'un célébre Juif, Benjamin de Tudéle revenant en 1165. d'un voyage qu'il avoit fait dans preſque tout le monde connu, recommandoit Salerne comme le meilleur ſéminaire de médecine qu'il y eut parmi les enfans d'Edom, c'eſt à dire des Chrétiens.

propre gloire, que d'en devenir le commentateur. Qu'on ne s'en étonne pas! Toute gothique qu'eſt cette compoſition, elle étoit admirable pour ces tems là. Auſſi dans quelques éditions eſt elle intitulée *la fleur de la médecine* (*b*).

Des ſix choſes néceſſaires à la vie, l'article des alimens eſt celui qui fait proprement le ſujet de l'Ecole de Salerne; ſi l'on y parle des autres, ce n'eſt que par occaſion & comme en paſſant.

Tout le monde ſouſcrira ſans peine au conſeil qui y eſt donné aux gens de lettres, de s'accoutumer à ſouper légérement (*c*). Mais ce qui eſt mieux encore, & qui peutêtre vaut le plus dans ce poéme, c'eſt la deſcription des quatre principaux tempéramens, le ſanguin, le colèrique, le phlegmatique, le mélancolique; & des ſignes auxquels on peut juger quel eſt celui qui prédomine. Les ſanguins, dit l'Auteur, ont de l'embonpoint, le viſage rubicond; ils ſont gais, généreux, braves, bienfaiſans. Les Colériques au teint jaunâtre ſont maigres, ſecs, vifs, hardis, impétueux. Les phlegmatiques ſont pâles, gras, pareſſeux, foibles, peſans. Les mélancoliques ſont blêmes, ſilentieux, ils dorment peu, ils ſont timides, fins, obſtinés.

J'a-

(*b*) Hoc opus optatur quod flos médicinæ vocatur.

(*c*) Ex magna cœna ſtomacho fit maxima pœna,
Ut ſis nocte levis, ſit tibi cœna brevis. cap. 5. ℣. 1.

J'avoue pourtant, que malgré toutes ces belles remarques, l'Ecole de Salerne dépouillée des notes dont Arnaud de Villeneuve & quelques autres savans l'ont enrichie, me paroit bien peu de chose, & que volontiers je souscris au jugement que Lommius (*d*) en a porté, en disant, qu'il ne connoit rien dans tous les écrits des médecins, où il y ait moins d'élégance & de savoir.

Au reste JEAN DE MILAN auteur de l'Ecole de Salerne, n'est pas le seul qui ait donné en vers des règles pour la santé. Il en est d'autres, qui à son imitation ont fait parler aux muses le langage de la médecine. Je vai les présenter ici tout de suite à mes lecteurs: le nombre n'en est pas grand; quoiqu'ils ayent vécus en différens tems, nous les aurons bientot fait passer en revue.

Le second après Jean de Milan, est CASTOR DURANTE (*e*), qui a certainement écrit avec plus d'élégan-

(*d*) Minus placet quod fieri hodie a multis video, versiculos aliquot inconditos, scolamque sequentibus salernitanam, quà vix scio, an quicquam in literis medicorum inelegantius sit aut indoctius. Lom. Comment. in Celsi librum prim. de san. tuend. epist. nuncupatoria.

(*e*) Il debute par une déscription courte, mais très élégante du choix de l'air où on doit vivre.

Si cupis incolumen vitam producere, cælum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis.
Quodque movet madidus morbosis Africus auris
Purum ama, & ad solem nascentem, & lumine apricum
Purgatumque Euro & Boreali frigore tersum.

Mais

légance & de jugement que ſon prédéceſſeur. Natif de Rome & médecin de Sixte Quint, il dédia ſon poëme à ce pontife, & pour faire plaiſir à quelques Dames il (*f*) le commenta en langue italienne ſous le titre de *Tréſor dela ſanté.*

Ce Tréſor n'eſt autre choſe qu'une compilation claire & abrégée des préceptes d'Hippocrate & de Galien ſur les ſix articles néceſſaires à la ſanté, avec quelques remarques de la façon de l'Auteur, appropriées au lieu où il vivoit. Ainſi par exemple, il

Mais je ne peux m'empecher de faire ici une remarque, c'eſt qu'il eſt aſſez dangereux de ſe ſervir du langage des muſes pour donner des préceptes ſur une matière auſſi délicate que la ſanté. Quelquefois en élevant ſon ſtile, le poëte ſort de ſon ſujet & parle moins en médecin qu'en poëte. Il eſt facile de juſtifier ce que j'en dis par un exemple. Durante voulant, d'après Hippocrate, décrire les qualités eſſentielles à l'eau pour quelles ſoyent bonnes, parle ainſi.

Sic aqua clara fluat, qualis nitidiſſimus aër,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis currat, nullo puriſſima limo,
Sitque ſapor nullus, ſit procul omnis odor.
Frigeſcat breviter, modico ſimul igne caleſcat
Utilis & duris apta leguminibus.

Hanc mihi ſi quis aquam dederit, vinoſa valete
Pocula, nam vincit optima lympha merum.

Ainſi parle le médecin; mais le poëte ſe reſſouvenant apparemment que *nec vivere carmina poſſunt quæ ſcribuntur aquæ potoribus*, ajoute immediatement.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes.

Abſit ab humano pectore potus aquæ.

(*f*) Il theſoro della ſanita.

il recommande de chanter les Pſeaumes (*g*), & de lire de pieuſes hiſtoires pour nourrir & élever l'ame, afin de la rendre capable de réſiſter aux infirmités du corps & d'en triompher. Ce qu'il y a de plus ſingulier, c'eſt que Durante, aſſez prolixe ſur le chapitre des alimens qui de ſon tems étoient communément en uſage, paroit entr'autres faire cas des rats (*h*), des grenouilles (*i*) & des porcs-épics (*k*).

Mais de tous les poëmes qui roulent ſur la ſanté, & qui me ſont connus, le meilleur ſans comparaiſon eſt à mon avis (*l*) *l'Art de conſerver la ſanté*, par le Dr. ARMSTRONG. Si je voulois indiquer tous les beaux paſſages qu'on y trouve, & toutes les élégantes déſcriptions qu'on y lit, il faudroit le copier entièrement. Du reſte il n'y a rien de neuf dans ce poëme. Le grand but de l'Auteur eſt, d'y exciter à une ſage obſervation des judicieux préceptes des anciens ſur la matière. C'eſt pour cela qu'il a rimé leurs préceptes, & qu'il a mis tout ſon art

(*g*) Il cantare i ſalmi, & attendere all' iſtorie theologichè dilettando all' animo, lo poſcono in modo, che tutte le virtu diventano piu forti a reſiſtere all' infermita, & a ſuperarle.

(*h*) Nil juvat umbroſi latitare cabilibus antri.
Glis tibi, vita & mors hic tibi ſomnus erit. pag. 216.

(*i*) Ranarum alba caro, ſed ſemper durior eſca. pag. 282.

(*k*) Utere Echino hilaris, ſtomachum fovet, ilia mollit, pag. 222. edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

(*l*) Art of preſerving health.

art à les orner des graces de la poësie, pendant que par son exemple il a confirmé ce que l'antiquité avoit tant de fois dit & repété, sur l'éfficace de la médecine, des instrumens & du chant.

CHAPITRE XIII.

De Marsile Ficin & de quelques autres, qui crurent devoir associer l'astrologie à la médecine pour conserver la santé. — Un mot en finissant sur Platine de Cremone.

JE reviens à la prose. On sait qu'avant la prise de Constantinople, quelques savans illustres parmi les Grecs (*a*), attirés & entretenus à Florence & à Venise par les Medicis & par quelques autres grands Seigneurs, y avoient répandu la connoissance de leur langue, & les trésors de leur érudition. Quand en 1453 les Turcs se furent rendus maitres de la capitale de l'Empire d'Orient, quantité de ces Grecs habiles (*b*) suivirent les autres, passerent en Italie, y porterent leurs manuscripts, & y furent reçus avec empressement par une multitude de gens de lettre, curieux d'apprendre leur lan-

(*a*) Entr'autres Jean Argyropile & Emanuel Chrysoloras.
(*b*) Comme Theodore Gaza, Lascaris &c.

langage & de participer à leurs lumières. Toutes les ſciences ſuivirent ces doctes fugitifs, & vinrent ſe transplanter avec eux dans notre Occident. La médecine qui y étoit comme mourante, donna bientot par leurs ſoins quelques ſignes de vie; mais accablée ſous le poids des préjugés, & défigurée par les extravagances de la ſuperſtition, de l'aſtrologie, & de la magie qui l'avoient rendue méconnoiſſable depuis quelle étoit ſortie de l'ancienne Grèce, elle ne put ſe rétablir qu'avec peine, & il lui falut du tems pour cela.

MARSILE FICIN, admirateur fameux & ſavant traductenr de Platon, fut le premier des médecins qui après la renaiſſance des lettres écrivit ſur la ſanté. Né à Florence & élevé dans la famille du grand Coſme de Medicis, il avoit eu l'honneur d'être le précepteur de ſes fils & comblé de ſes bien-faits. Parmi les nombreux ouvrages qui ſortirent de ſa plume, l'on en trouve un qui roule uniquement ſur les ſoins néceſſaires pour prolonger la vie & pour conſerver la ſanté. Dans la dédicace conſacrée à Laurent de Médicis, petit fils de Coſme, Ficin, célébre Galien comme le plus habile médecin qui ait été pour le corps, & Platon pour l'ame. Tout plein des principes philoſophiques de l'éléve de Socrate & de Plotin, l'un des plus habiles Platoniciens, il aſſocie d'un bout à l'autre de ſon traité

traité, les ſubtilités de ſes maitres aux règles importantes qu'il emprunte de Galien. Ce qu'il ajoute de ſon propre cru, ne fait honneur ni à ſon goût, ni à celui de ſon ſiècle: ce ſont des préceptes obſcurs, peu ſenſés, & dont la ſuperſtition choquante, ne peut que révolter aujourd'hui les perſonnes mêmes les moins inſtruites.

1. Ficin conſeille, par exemple, de conſulter tous les ſept ans quelque habile aſtrologue (*c*), ſur les dangers dont on eſt actuellement menacé, pour prendre enſuite les précautions & les rémedes indiqués par les médecins.

2. Il récommande aux vieillards l'uſage de l'or, de l'encens & de la myrrhe, à l'imitation des mages, qui, dit il, offrirent ces dons au Créateur des étoiles, pour obtenir les bénignes influences des trois principales planètes, le Soleil, Jupiter & Saturne.

3. Ce qui eſt plus abſurde encore, il les exhorte d'imiter les folles pratiques de ces vieilles ſorcieres, qu'on prétend avoir eu l'art de rajeunir (*e*).

Peut

(*c*) Tu igitur ſi vitam producere cupis ad ſeneƈtutem, quoties ſeptimo cuilibet propinquas anno, conſule diligenter aſtrologum: unde immineat tibi diſcrimen ediſcito; deinde vel adito medicum, vel prudentiam. De Studios. vit. produc. cap. 20.

(*d*) Sicut magi thus, aurum, & myrrham, tria dona pro tribus planetarum dominis, Jove ſcilicet, Sole & Saturno, ſtellarum domino obtulerunt, ita ſenes accipiant eadem vitalia dona ib. c. 11.

(*e*) Communis quædam eſt vetus opinio, aniculas quaſdam ſagas, infantum ſugere ſanguinam quo pro viribus juveneſcant cur non

Peut être croira-t'on, qu'une ſuperſtition ſi groſſière ne s'eſt pas longtems ſoutenue, & a trouvé peu de partiſans parmi les médecins. Mais je n'ai garde d'abuſer de la patience du lecteur, en mettant ici ſous ſes yeux la honteuſe liſte de tous ceux qui ont donné dans ces indignes travers de l'aſtrologie judiciaire, & qui ſur les traces de Ficin ſe ſont ſignalés dans leur profeſſion, par une puérile crédulité.

Il faut pourtant que je diſe un mot de MARTIN PANSA, célébre médecin d'Allemagne au commencement du XVIIe ſiécle, & par conſéquent de beaucoup poſterieur à Marſile Ficin qui floriſſoit avant l'an 1470.

Martin dédia au ſénat de Leipſick en 1615 un traité, ſous ce titre pompeux, *Livre d'or ſur les moyens de prolonger la vie* (*f*). Il attribue aux planètes les plus grandes vertus ſur la ſanté : il veut qu'on étudie avec ſoin les aſpects & les conjonctions des aſtres, qui ſont favorables ou nuiſibles ſelon le tempéramment dont on eſt, afin de s'établir & de ſe domicilier dans les lieux ſur les quels ils verſent leurs plus favorables influences (*g*). Il

non & noſtri ſenes ſanguinem moderate miſſum e vena adoleſcentis ſani ſugant. Ibid. c. 19.

(*f*) Aureus libellus de proroganda vita.

(*g*) Ut ad quamcunque regionem potiſſimum inhabitandam & excolendam tuum ſidus te admonnerit, eandem tibi deligendam eſſe arbitreris. Part. 1. cap. 29.

Il infiſte ſpécialement ſur la neceſſité de veiller de près à l'intérêt de la ſanté, au retour de chaque année climactèrique, c'eſt à dire, de chaque ſeptiéme année, parce, dit-il gravement, que Saturne, planète malfaiſante, gouverne chaque ſeptiéme année de notre vie, qu'il eſt nuiſible aux eſprits vitaux, & toujours diſpoſé à produire quelque facheuſe revolution dans l'œconomie animale, de ſorte qu'on ne ſauroit prendre trop de précautions & trop appeller l'art à ſon ſecours pour prevenir le danger dont on eſt alors menacé (*b*).

Je dois néanmoins l'avouer, tout n'eſt pas de ce goût dans ce livre de Martin Panſa. On y trouve des endroits où il rectifie en quelque ſorte ces viſions aſtrologiques par des conſeils d'un tout autre genre. C'eſt ainſi, par exemple, qu'il recommande fortement la propreté dans les perſonnes, dans les maiſons, dans les habits, & dans les ameublemens, parce, dit-il judicieuſement, que la malpropreté empèche la reſpiration, engendre de la vermine, occaſionne la gale, & donne lieu à quantité d'autres éruptions facheuſes ſur la peau.

Il donne auſſi de fort bons conſeils aux gens de lettres; c'eſt de ne ſe livrer profondément à l'étude

(*b*) Si quæ vero ex infauſtis aſpectibus pericula impendent, tum eſt arte & prudentiâ illa prævenire. ibid.

de que le matin, & de garder pour l'après diner les lectures d'amusement; c'est encore, de réserver les plus grands efforts d'application pour l'hyver, & de se ménager en été crainte d'épuisement; à quoi enfin il ajoute une observation, dont il seroit bien à souhaiter que tous les gens de lettres fissent leur profit, savoir, que ceux qui se laissent aller à une humeur critique & mordante, toujours charmés de trouver des fautes dans les autres, & toujours prets à les rélever avec aigreur, comme s'ils ne pouvoient établir leur gloire que sur les ruines de la réputation d'autrui (*i*), consument par là plus vîtement toute la partie balsamique de leurs esprits, & s'attirent souvent une mort prématurée.

Qu'on ne croye pas que j'oublie un auteur plus ancien que Martin Pansa, & presque contemporain de Ficin. ANTOINE GAZIUS de Padoue ne m'est pas inconnu. Je sai qu'en 1491 il publia un traité sur la santé & les moyens de vivre long-tems, sous le titre de *Couronne fleurie* (*k*); mais quelque peine que je me sois donné pour me procurer cet ouvrage, il m'a été impossible de le déterrer nulle part.

PLA-

(*i*) Cette disposition est l'annonce ordinaire d'un petit génie. Longin pensoit bien différemment. Il proteste que jamais il n'avoit vu avec plaisir des fautes dans quelque auteur que ce fut *sect.* 33.

(*k*) *Corona Florida.*

PLATINE de Crémone addreſſa en 1529 un petit écrit ſur la ſanté au Cardinal Roverella. Il n'étoit pas médecin; preſque tout ce qu'il dit eſt tiré de Celſe, je n'en fais mention que parce qu'il eſt, autant qu'il m'en ſouvient, le premier qui a recommandé aux perſonnes délicates, de bien macher les alimens (*l*), ſi elles veulent que leur eſtomac faſſe ſes fonctions comme il le faut; „car, dit-il, quand on dévore ce „qu'on mange, il eſt impoſſible de n'en étre pas pu- „ni par des crudités & des vens".

(*l*) Que les gens qui ont perdu leurs dents profitent de l'avis pour couper ce qu'ils mangent auſſi menu qu'ils le peuvent, afin d'en faciliter la digeſtion; c'eſt auſſi une leçon pour les vieillards & une raiſon qui doit les engager à prendre moins d'alimens ſolides & plus de liquides.

CHAPITRE XIV.

De Louis Cornaro & de quelques autres, qui ont porté l'attention, la curioſité & l'éxactitude, juſqu'a péſer leurs alimens, pour mieux aſſurer leur ſanté.

LOUIS CORNARO noble Vénitien, a flori peu de tems après Platine. Il s'eſt rendu célébre par un excellent petit traité, intitulé *de la vie ſobre & règlée*, j'en vai donner ici le ſommaire en faiſant parler l'auteur.

L'Empire de la coûtume, dit-il d'entrée, à un pouvoir étonnant, & ſouvent un aſcendant ſur l'eſprit qui eſt plus fort que la raiſon. C'eſt parlà que la gourmandiſe & l'yvrognerie gagnent de plus en plus du terrein en Italie, & qu'on y eſt venu juſqu'à faire gloire d'une intempérance qui y enlève plus d'habitans que la peſte & la guerre n'en pourroient détruire.

Combien, à mon grand regret, n'ai-je pas vu de mes amis, gens d'eſprit d'ailleurs & pleins de ſentimens, fauchés à la fleur de leur âge, par cette malheureuſe intempérance? Combien n'en a telle pas emporté, qui pourroient encore faire honneur à leur patrie & être un ornement à la ſocieté?

Né d'une conſtitution des plus foibles, ſi j'avois continué de m'abandonner à la bonne chère en vivant comme tant d'autres, je n'y aurois pas longtems réſiſté. Dejà j'étois ſujet à pluſieurs maladies, douleurs d'eſtomac, coliques, atteintes de goutte; j'avois preſque toujours une fièvre lente & une altération inſupportable. Depuis l'âge de trente cinq ans, juſqu'à celui de quarante, je ne ceſſai de lutter contre ces maux & l'on déſeſperoit de m'en guérir.

En vain les plus habiles médecins eſſayèrent pour me tirer d'affaire, tout ce que l'art pouvoit fournir de réſſources, ils en virent à la fin l'entiere

re impuiſſance, & ils me declarèrent, qu'ils ne ſavoient qu'un ſeul remède pour ſauver mes jours, ſi j'avois le courage de l'entreprendre & de le continuer. C'étoit une vie ſobre & règlée qu'ils m'exhorterent de ſuivre, en m'aſſurant que ſi les excés m'avoient attiré tant d'infirmités, une tempérance ſoutenue ne manqueroit pas de m'en delivrer; ils ajouterent, qu'il n'y avoit pas de tems à perdre; qu'il falloit inceſſamment opter entre le règime & la mort, & que ſi je différois encore quelques mois, je ne ſerois plus.

D'abord, je ne me trouvois pas autrement docile à leurs auſtères leçons; mais je ſentois mes maux s'augmenter, & je ne me ſentois encore aucune envie de mourir; ainſi je pris mon parti, je me réſolus de ſuivre leurs conſeils, & je m'engageai à pratiquer ſans délai le règime qu'ils me propoſoient.

Je n'eus pas lieu de m'en répentir. A peine eus-je obſervé quelque tems la diète qui me fut preſcrite, que j'en réſſentis les effets; & je ne fus pas au bout de l'année, que non ſeulement j'apperçus de l'amandement dans mon état; mais que je me trouvai parfaitement guéri de tous mes maux.

On eſt impatient, ſans doute, d'apprendre en quoi conſiſtoit cette diète; le voici. Je m'accoutumai a ne prendre chaque jour que douze onces de nour-

riture ſolide, en pain, ſoupes, jaunes d'œufs, viande, poiſſon, &c. avec quatorze onces de liquides: Cependant je ne negligeai pas d'autres précautions; j'evitai autant qu'il me fut poſſible le grand froid & le grand chaud, les exercices violens, les veilles, & tout ce qui s'appelle excès funeſtes à la ſanté.

Il eſt vrai, qu'on ne ſauroit ni prévoir, ni prévenir une infinité d'accidens, qui trompent la vigilance la mieux ſoutenue; mais j'ai trouvé, par experience, que le régime de la bouche en empèche les ſuites facheuſes. Deux exemples remarquables juſtifieront ce que je dis.

Nous perdimes, contre toute juſtice, un procès de conſèquence pour notre famille. Un de mes frères & quelques autres de mes parens, qui étoient très éloignés de mener une vie auſſi frugale que moi, furent ſi affectés de cette perte qu'ils en tombèrent malade & en moururent. J'étois le plus intèreſſé à l'affaire; cependant ma ſanté n'en fut point dérangée, je vecus pour voir des jours plus heureux. Une autrefois j'eus le malheur de verſer violemment d'un chariot, dont les chevaux que je preſſois trop prirent le mors aux dents: je fus trainé aſſez loin avant qu'on put les arrèter: on me tira de cette voiture, la tête & le corps fracaſſés, un bras & une jambe disloqués, en un mot, dans un état pitoyable.

ble. D'abord les médecins voulurent me faire ſaigner & purger pour prévenir l'inflamation ; mais perſuadé, que la vie règlée que je menois depuis long-tems m'avoit empeché de contracter des humeurs dont je duſſe craindre le mouvement, je m'oppoſai à leur ordonnance. Je les priai de me faire remettre le bras & la jambe, & ſans prendre aucun remède, je fus bientot guèri au grand étonnement de toutes les perſonnes de ma connoiſſance.

Un autre vèrité de la plus haute importance, dont l'expèrience ma convaincu, c'eſt que ſi après avoir long-tems obſervé l'auſtère règime que je m'étois preſcrit, on oſe changer ce train de vie, l'on s'expoſe à un péril extrème.

Il y a environ quatre ans, que toute ma famille appuyée de mes médecins, ſe réunit pour me perſuader de prendre un peu plus de nourriture à cauſe de mon grand âge & de ma foibleſſe. J'eus beau leur repréſenter, qu'à méſure que les forces diminuent, la digeſtion ſe fait avec plus de peine ; & que par conſequent loin de me nourrir plus que je ne faiſois, je devois au contraire manger moins & donner moins d'occupation à mon eſtomac que de coûtume : ils ne ſe laiſſerent point perſuader à mes remontrances, & je me laiſſai entrainer à leur tendres & preſſantes ſollicitations. J'augmentai ma

nourriture de deux onces & ma boiſſon d'autant; de ſorte que j'en pris quatorze de ſolides & ſeize de liquides; mais qu'en arrivat-il? Au bout d'une dixaine de jours, au lieu d'être plus vigoureux & plus gay, je me trouvai péſant, abbatu, de mauvaiſe humeur, & incommode à tous ceux qui m'environnoient. Le douziéme jour, je fus attaqué d'une violente colique qui me dura vingt & quatre heures, & qui fut ſuivie pendant trente & cinq jours, d'une fiévre continue, qui ne me laiſſa point de répos ni jour ni nuit, & qui me mit à deux doigts du tombeau. J'en revins enfin, graces à Dieu & à mon ancien régime, & me voici à l'âge de 83 ans en pleine & parfaite ſanté du corps & d'eſprit.

Je monte ſeul à cheval & ſans avantage, je vai de mon pied au haut d'une montagne; & tout recemment j'ai composé une comédie, qui ne manque (ſi j'oſe le dire) ni du ſel d'une innocente raillerie, ni d'un badinage amuſant & enjoüé. Quand après avoir fini mes affaires particulieres, ou aſſiſté au conſeil, je rentre dans ma maiſon, j'y trouve onze petit fils, dont l'éducation, les amuſemens, les chants, les petites bouffonneries me divertiſſent; ſouvent je mêle ma voix à la leur, & je l'ai encore auſſi claire & auſſi forte que jamais. En un mot, je me trouve l'homme du monde le plus heureux à tous égards. Loin de trainer une vie

lan-

languiſſante & moribonde, j'ai l'œil & l'oreille bons; je ſuis gay, rien ne m'incommode, & je n'ai pas la moindre atteinte des maux dont l'intempérance eſt la ſource.

Que reſte t'il donc, & qu'ai je a faire de mieux, dans les bras de cette précieuſe ſobriété à la quelle je dois des jours ſi heureux, que de là recommander de tout mon pouvoir à mes ſemblables? Puiſſent mon exemple & mes leçons les y encourager! Puiſſent toutes les perſonnes qui ont de la raiſon & quelque empire ſur elles mêmes, en faire uſage, pour s'ouvrir une ſource de ſanté, qui eſt préférable à toutes les richeſſes de l'univers!

LEONARD LESSIUS ſavant Jéſuite de Louvain, qui vécut ſur la fin du XVIe. ſiècle, eſt un des hommes qui a le mieux profité des leçons de Cornaro. Son traité de la vie ſobre & règlée lui étant tombé entre les mains, il le goûta tellement qu'afin d'en appuyer les maximes & de les accréditer, il compoſa ſon *Hygiaſticon*, ou *véritable méthode de conſerver la vie & la ſanté juſques dans la Vieilleſſe la plus reculée.* C'eſt un éloge perpetuel de la ſobriété, conſiderée comme la principale ſource de la ſanté. D'abord Leſſius la définit en diſant, que, par vivre ſobrement, il entend ne manger & ne boire qu'autant qu'il le faut, ſelon les différentes conſtitutions, pour que l'ame ſoit en état de faire aiſé-

ment toutes ſes opérations. Enſuite développant lui-même ſa penſée, il dit, que la méſure du manger & du boire pour chaque individu, c'eſt la quantité préciſe que l'eſtomac peut en digèrer parfaitement, & qui eſt ſuffiſante pour aider l'ame & le corps a faire leurs fonctions reſpectives, dans la vocation où la providence là placé. Mais comme on pourroit encore ſe tromper, ſoit ſur la méſure de ce que l'eſtomac peut parfaitement digèrer, ſoit ſur ce qui eſt ſuffiſant pour ſoutenir les hommes dans les devoirs de leurs vocations reſpectives, le docte Jéſuite donne là-deſſus quatre règles principales.

Premiere règle. Quiconque mange & boit dans telle meſure, que ſon eſprit ſe trouve par là hors d'état de s'acquiter de quelqu'un des devoirs de ſa vocation, il ſe nourrit trop, il doit ſe retrancher. Et ſi dans un travail purement corporel, il ſe trouvoit actif & vigoureux avant le répas ; mais qu'après le répas au contraire, il ſe ſentit las & péſant, ce ſeroit de même une marque infaillible qu'il auroit donné dans l'excès : car ſi l'on mange & ſi l'on boit, c'eſt pour reparer les forces du corps & non pour l'accabler.

Seconde règle. Quoiqu'il ne ſoit pas poſſible de réduire à une meſure fixe & uniforme, la quantité convenable du manger & du boire, à cauſe de la diffé-

différence des perſonnes, des âges, des tempérammens, & des profeſſions, on croit pouvoir dire, qu'aux gens délicats & ſédentaires, douze à quatorze onces de nourriture ſolide, ſoit pain, ſoit chair, ſoit poiſſon ſuffiſent, avec à peu près une égale quantité de liquide. L'experience a juſtifié cette propoſition (*a*), ſurtout pour les gens de lettres, dont l'étude & la méditation ſont l'occupation ordinaire.

Troiſième règle. Peu importe de la qualité des choſes qu'on mange & qu'on boit (*b*), pourvu qu'elles ſoyent du nombre de celles dont l'uſage ordinaire a fait connoitre la bonté, qu'elles n'ayent rien qui répugnent à la conſtitution propre de celui qui s'en ſert, & qu'il ne les prenne que dans la méſure requiſe.

Qatrième règle. Afin de vous guérir peu à peu de votre paſſion pour la bonne chère, accoutumés vous a conſidérer les mets qu'on vous préſente, non tels qu'ils ſont quand on vous les ſert ſur la table, mais tels qu'ils ſeront peu après que vous en ſerez nourri. Penſez que plus le fumet & le goût

vous

(*a*) En ceci nous croyons que Leſſius ſe trompe, & que dans preſque tous les cas on doit plus boire que manger.

(*b*) Remarqués pourtant, que ceci ne regarde que les gens forts & robuſtes. Les perſonnes foibles & delicates s'en trouveroient fort mal.

vous en paroissent agreables, & plus ils produiront de corruption & d'acreté dans votre corps, au détriment de votre santé.

Pour confirmer ces quatres règles, Lessius en appelle à l'experience. Il confirme tout ce qu'il a dit à l'avantage de la sobriété, par l'exemple de plusieurs personnes qui en ont fait l'épreuve & qui confinées dans les déserts, y ont atteint & passé les cent ans, sans autre nourriture que du pain & de l'eau, des dattes & de la salade. Tel dit-il, Paul l'hermite vécut 115 ans, dont au rapport de St. Jerome, il passa près de cent dans les déserts, ne vivant les quarante premières années que de dattes & d'eau pure, les autres de pain & d'eau. Tel St. Antoine parvint à l'âge de 105 ans, dont, selon St. Athanase, il passa près de quatre vingt dans les solitudes, ne se nourrissant aussi que de pain & d'eau, à quoi il ajouta vers la fin un peu de salade. Tel Arsenius, précepteur de l'Empereur Arcadius, atteignit l'âge de 120 ans, dont il passa d'abord soixante cinq dans le monde, & ensuite cinquante cinq aux déserts dans la plus sévére abstinence. Tel Epiphane se conserva 115 ans, au moyen de la plus rigoureuse diète. Et pour couronner ces exemples par le plus récent & le plus frappant de tous, selon l'intention du docte Jésuite de Louvain; ainsi Cornaro démon-

montra la ſageſſe de ſes règles & le prix de la ſobriété, en pouſſant ſa carrière au de là de cent ans, qu'il avoit paſſés, quand il mourut à Padoüe en 1566.



CHAPITRE XV.

Des médecins du XVIe. ſiècle qui écrivirent ſur la ſanté avant que Sanctorius florit, & qui ſont, Thomas Philologue de Ravenne; Vidus Vidius; Jérome Cardan; Alexandre Trajan Petrone; Levin Lemnius; Jaſon Pratenſis; Antoine Flumanel; Jean Valverd de Hamuſco; Guillaume Gratarole; Henri de Rantzaw; Æmile Duſius; Ferdinand Euſtache; Oddo de Oddis.

THOMAS PHILOLOGUE de Ravenne, adreſſa au Pape Jules III. un traité latin ſur *le moyen de vivre* 120 *ans* (*a*) qu'il dit avoir tiré avec beaucoup de peine & de ſoin des écrits des ſavans. Il y gémit des funeſtes progrès que l'avarice & la ſenſualité ont fait à Veniſe, où, au lieu qu'on voyoit autrefois dans les rues pluſieurs ſénateurs plus que centénaires, & non moins vénérables par leurs cheveux blancs, que remarquables par leurs riches robes, on n'en voyoit pas un de ſon tems, qui fut ſeule-

(*a*) *De vita ultra* 120 *annos protrahenda.*

ſeulement nonagénaire. Pour ramener les choſes ſur l'ancien pied, il exhorte ſes contemporains à la chaſteté & à la ſobriété; il recommande de préferer autant qu'on le peut, les lieux ou l'air eſt pur & ſain, & ſi je ne me trompe, c'eſt lui qui le premier entre tous les médecins, à élevé ſa voix contre la pernicieuſe coûtume d'avoir dans les grandes villes des cimètières, qui en infectent l'atmoſphere, & qui y attirent de dangereuſes maladies, par les exhalaiſons qui s'y élevent des cadavres. „ Je ne conçois pas, dit-il, comment on peut „ approuver, aujourd'hui un uſage que les ſages „ nations de l'antiquité ont proſcrit par les loix les „ plus ſolemnelles".

Vers le milieu du XVI[e]. ſiècle VIDUS VIDIUS Florentin, publia un gros volume *ſur la ſanté du corps en général & de chaqu'un de ſes membres en particulier* (*b*); ouvrage épuré, s'il faut l'en croire, de toutes les erreurs des Grecs & des Arabes. François I. l'attira à Paris où il enſeigna la médecine juſqua la mort de cet Auguſte & magnifique protecteur des ſciences, qu'il révint dans ſa patrie en 1557 jouir de la faveur de Coſme grand Duc de Toſcane.

Dans

(*b*) De tuenda Valentudine generatim libri ſex, membratim libri quatuordecim.

Dans cet ouvrage, Vidius à tellement ſuivi la théorie de Galien, ſans l'illuſtrer ſeulement par quelque exemple tiré de ſa propre pratique; il eſt ſi abondant, ſi prolixe en diſtinctions & en diviſions tirées d'Avicenne; il ſe borne ſi totalement à ces maitres de l'art, qu'on ne peut pas dire, qu'il y ait un ſeul precepte nouveau tant ſoit peu important à glaner dans tout le livre, quoi que l'auteur eut indiſputablement un ſavoir fort étendu.

Je dois dire à peu près la même choſe du fameux JÈROME CARDAN. Quoique très volumineux dans ſes écrits ſur la ſanté, il n'y a preſque ajouté aucune règle intereſſante ſur la matière, à celles qu'on trouve dans les ouvrages de ſes dévanciers. Cardan, deſcendu d'une famille noble de Milan, étoit né à Padouë en 1500 que la peſte obligea ſa mére de quitter. Il y a des gens qui le célébrent comme un ſavant, dont les connoiſſances étoient des plus vaſtes; & en qualité de médecin, on lui fait honneur du glorieux ſuccès avec lequel, appellé d'Italie en Ecoſſe pour traiter l'Archevêque de St. André d'une maladie dangereuſe, il réuſſit a l'en guérir, mais d'autres font peu d'eſtime de lui. En reconnoiſſant qu'il y a d'excellentes choſes dans ſon livre ſur les moyens de conſerver la ſanté & de prolonger les jours, ils prétendent que Cardan eſt un écrivain fort inégal. Ce qu'il y a de certain c'eſt

qu'il

qu'il a ofè critiquer Hippocrate & Galien fur des chofes que tout le monde y approuve excepté lui feul. On n'a jamais vu un pareil ennemi de tout exercice, pour peu qu'il fatigue ou qu'il accélére la refpiration, ou quil faffe fuer. Il vous dit gravement que les arbres vivent plus longtems que les animaux, parce qu'ils ne fortent jamais de leur place. A l'en croire, le traité de Galien fur la fanté eft plein d'erreurs, & la grande preuve qu'il allegue pour en donner une mauvaife idée, c'eft, que Galien eft mort avant 77 ans; mauvaife objection dont il a eu l'imprudence de faire fentir la futilité à toute la terre, en fe laiffant mourir lui même à 75.

Rendons pourtant à Cardan la juftice qui lui eft due, il eft le premier qui ait fpécifié les indications & les fymptomes qui promettent de longs-jours à ceux en qui ils fe trouvent réunis. C'eft 1° d'être né, du moins d'un côté, de parens qui ont longtems vécu, 2° d'être d'une heureufe complexion, gaye, & fuperieure aux inquiétudes & aux foucis rongeans, 3° d'être bon dormeur, longtems & fortement affoupi.

Admitateur de Cornaro & de fon régime, il recommande comme lui de prendre peu d'alimens. Peut être même la diete qu'il prefcrit, trop auftère pour les perfonnes qui mènent une vie active &

la-

laborieuſe, épuiſeroit elle leur force & nuiroit elle à leur ſanté; mais celle qu'il ordonne aux gens d'une conſtitution délicate, à ceux qui ménent une vie ſédentaire & à ceux qui ſont aſſiegés de ſoins & d'inquietudes, n'eſt ſurement pas l'endroit de ſon ouvrage le moins digne d'eſtime.

„ Voici, dit-il, la vraie règle pour le manger & „ pour le boire, c'eſt qu'après le repas on ne ſe „ ſente ni foibleſſe ni peſanteur d'eſtomac, mais „ qu'on ſe trouve d'abord en état de ſe promener „ ſi l'on en à envie, ou d'écrire s'il le faut; que le „ ſommeil ne ſoit ni accourci ni interrompu par le „ ſouper, que le matin en s'éveillant on n'ait ni „ mal de tête, ni mauvais goût dans la bouche, & „ qu'au contraire on ſe trouve allègé & raffraichi „ par le ſommeil".

Ce qui eſt le plus agréable de tout l'ouvrage de Cardan c'eſt ſon quatrième livre. Il roule ſur la Vieilleſſe. On aime le ton ſociable & l'humeur joviale qu'il y montre a l'âge de 73 ans. C'eſt un plaiſir d'y voir les vives eſpèrances qui l'animent juſqu'aux bords prèſque du ſepulchre. „ Je ſuis „ plus gay, s'écrie-t'il, que je ne le fus jamais dans „ ma jeuneſſe. A la verité il faudra mourir & laiſ- „ ſer ſes amis; je le ſai; mais je ſai auſſi qu'ils „ me ſuivront & qu'en attendant j'en trouverai „ d'autres au lieu ou j'irai".

Il n'y avoit pas longtems que Cardan étoit mort, quand ALEXANDRE TRAIAN PETRONE dédia a Gregoire XIII. & publia ſon traité *ſur les alimens des Romains & la conſervation de leur ſanté.* Il y traite de la ſituation de l'air, des vents, des eaux, & des ſaiſons favorables dans cette capitale de l'Italie, de la maniere dont on s'y nourrit, des jeunes ſolemnels qu'on y obſerve, & des maladies épidemiques qui y regnent. C'eſt un ouvrage écrit avec beaucoup de jugement & d'exactitude, un exellent modele pour tout médecin qui voudroit rendre un pareil ſervice a la ville ou il demeure.

Pluſieurs autres auteurs, outre ceux que je viens de nommer, ont écrit dans le XVIe. ſiécle avant Sanctorius, ſur les ſoins qu'on doit prendre pour la conſervation de la ſanté. Je ferai mention des principaux, afin qu'on puiſſe les conſulter ſi l'on en eſt curieux, mais ſans m'étendre ſur leurs onvrages. On la fort bien remarqué (*c*), „ les règles pour la „ conſervation de la ſanté & ce qu'il y a à dire ſur „ les qualités & le choix des alimens, eſt un des „ ſujets ou il y a le moins de variation depuis les „ tems les plus anciens", depuis les Grecs & les Arabes, juſqu'au cèlèbre Sanctorius à la fin de ce ſiècle.

A

(*c*) Le Clerc. plan de l'hiſtoire de la médecine, pag.

A la tête de ces Auteurs que je vai indiquer dans leur ordre chronologique, eſt LEVINUS LEMNIUS né l'an 1505 en Zèlande, où il pratiqua avec honneur la médecine pluſieurs années. Touché de la mort de ſa femme il entra dans les ordres ſacrés, & de là ſes écrits devinrent tout à la fois des leçons de morale & des préceptes de médecine. Il débute ſes exhortations à mener une vie vertueuſe pour entretenir la ſanté de l'ame & du corps, en faiſant obſerver, que, „ la ſanté ſe conſerve par „ la tempérance dans le manger & dans le boire, „ où tout excès n'eſt pas moins indécent qu'il eſt „ pernicieux, & par une modération ſoutenue „ dans les choſes que Galien appelle les gardiennes „ de la ſanté (*d*), & les modernes les ſix *choſes* „ *non naturelles*; non que réellement elles ſoyent „ telles, mais parce qu'en effet elles n'appartien- „ nent pas au corps comme le ſang & les humeurs, „ quoiquelles ayent aſſez d'influence ſur ſon état „ pour le déranger & le détruire quand on ne les „ employe pas comme on doit".

JASON PRATENSIS, Zélandois comme Lemnius, écrivit auſſi, comme lui, un traité ſur *la conſervation de la ſanté* (*e*) qui parut en 1538. Il s'y plaint de ce

(*d*) Lemnius ne fit pas attention que c'étoit Galien qui le premier avoit introduit cette denomination des ſix choſes non naturelles.

(*e*) De tuenda ſanitate.

ce que des occupations accumulées & une maladie de neuf mois, ne lui ont pas permis de dévélopper ſes idées ſur ce ſujet comme il l'auroit ſouhaité & ſelon qu'il l'avoit conçu. Malgré tout cela on trouve en lui un homme plein d'eſprit, qui écrit d'un ſtyle nourri du langage des bons auteurs & qui a ſu répandre des graces dans un ouvrage, où, quand au fond, il n'y a rien de nouveau.

ANTOINE FLUMANEL de Vérone écrivit en 1540 *ſur le régime qui convient aux vieillards* (*f*). Il y declare lui-même qu'il ne s'eſt point écarté des ſentimens d'Hippocrate & de Galien.

JEAN VALVERD DE HAMUSCO étoit eſpagnol. Ce fut en 1552 qu'il fit paroitre le traité qu'on a de lui ſur *la ſanté du corps & de l'eſprit* (*g*). Ce traité adreſſé au Cardinal Jerome Véral, eſt court mais très judicieux. Comme l'Auteur avoit beaucoup voyagé & dans des regions fort éloignées, il s'étoit mis en état de fonder ſur ſa propre expèrience la néceſſité de cette maxime, qu'il faut diverſifier la maniere de vivre ſelon la maniere du climat où l'on eſt. „En Ecoſſe, dit-il par exemple, je ne pouvois „ pas

(*f*) *De ſenum regimine.*

(*g*) *De animi & corporis ſanitate ad Hieronimum Vallum Cardinalem.*

(*h*) Cum ego, qui meridionalem magis incolo regionem, apud ſcotos agerem, non poteram me continere, quin pluribus vicibus cibum aſſumerem, quam antea eſſem conſuetus.

„ pas m'empecher de manger plus frequemment
„ que je n'étois accoutumé de le faire dans mon
„ pays natal".

On a de GUILLAUME GRATAROLE Piemontois, un Livre *ſur la ſanté des gens de lettres & des Magiſtrats* (*i*) imprimé en 1555. Il y recommande la tempérance, nommément dans ces cinq choſes, le manger, le boire, le travail, le ſommeil, & le mariage; & il s'appuye dans ſes préceptes ſur l'autorité d'Hippocrate & de Galien, qui ont, dit-il, recommandé cette modération comme ce qu'il y à de plus efficace pour conſerver la ſanté.

HENRI DE RANTZAW gentilhomme danois, écrivit en 1573 *ſur la conſervation de la ſanté, à l'uſage de ſa famille* (*k*). Le premier & principal précepte de ce livre eſt d'adorer & de ſervir Dieu, & de lui demander par ſes prieres qu'il veuille conſerver la ſanté; car dit-il, quoique les aſtres ayent leur influence, il eſt toujours vrai que les prieres qui partent d'un cœur pieux en ont encore d'avantage (*l*).

ÆMILIUS DUSIUS compoſa en 1582, ſon livre ſur

(*i*) De litteratorum qui magiſtratum gerunt conſervanda valetudine.

(*k*) De conſervanda Valetudine in privatum liberorum ſuorum uſum.

(*l*) Aſtra valent aliquid; plus pia vota valent.

ſur le *ſoin qu'on doit prendre de la ſanté* (*m*) & le dedia à Charles Duc de Savoye. Tout ce qu'il y a de meilleur dans cet ouvrage eſt copié de Galien.

J'ai encore à indiquer FERDINAND EUSTACHE, fils de Barthelemi ce fameux Anatomicien. Il dédia en 1589 à Sixte V. un traité intitulé *de la prolongation de la vie humaine par le ſecours de la médecine* (*n*). Il y refute fort bien les raiſonnemens que l'on fait, pour prouver que la médecine ne ſauroit prolonger nos jours, mais il n'y dit rien des moyens qu'elle employe pour les conſerver en effet.

J'ennuyerois le lecteur ſi j'entreprenois de parler ici de tous les médecins qui ont hazardé quelques ſpéculations ſingulières, ſur les proportions qu'on doit mettre entre les divers alimens dans les différens repas, precautions neanmoins qu'ils ſe ſont imaginés être fort eſſentielles a la ſanté. ODDO DE ODDIS par exemple, publia en 1570 un traité ſur la proportion entre le diner & le ſouper (*o*). Il veut qu'on dine légérement & qu'on ſoupe à fonds.

(*m*) De tuenda Valetudine ad Carolum ſabaudiæ Ducam.
(*n*) De vitæ humanæ a facultate medica prorogatione.
(*o*) De cocnæ & prandii proportione.



CHAPI-



CHAPITRE XVI.

De Sanctorius — Decouverte importante de ce médecin sur la transpiration insensible & observation là dessus — Médecins qui ont approprié la méthode de Sanctorius a leurs climats respectifs, tels que Dodart en France, Keil en Angleterre, de Gorter en Hollande, Rogers & Robinson en Irlande, & Linen à la Caroline — Leurs aphorismes — Inspiration de l'humidité de l'air & remarques qu'y a fait le D. Jones.

SANCTORIUS SANCTORIUS étoit né dans l'Istrie, région d'Italie, sous la domination des Vénitiens. Il fit ses études a Padoue & il devint un des Professeurs les plus célébres dans cette université. On l'appella de Padoue à Venise, & quoique pour aller y pratiquer la médecine il dût renoncer au Professorat, la Republique lui témoigna sa considération en ordonnant qu'il en conserveroit les gages, dont il jouit en effet jusqu'à sa mort qui arriva en 1636 la 75e. année de sa vie.

Sanctorius ouvrit dans la médecine un champ tout nouveau & parfaitement inconnu à tous les médecins & à tous les Philosophes avant lui, par une suite d'experiences continuées avec une assiduité incroyable durant trente ans, il établit les diver-

ſes loix de la *perſpiration inſenſible* qui ſe fait en nous, ou plutôt il publia ſur ce ſujet des aphoriſmes dont quelques uns ſont d'un uſage ſi ſûr pour la ſanté, qu'on ne ſauroit les paſſer ſous ſilence. Mais il y faut du choix; il faut ſavoir diſtinguer ceux que l'expérience a confirmés comme fondés dans la nature, d'avec ceux qui n'en ont que l'apparence & qui ſont uniquement appuyés ſur la théorie erronée qui prit le deſſus parmi les médecins du tems de Sanctorius. Peut-être ne ſera t'on pas faché de comparer ici les expériences que cet habile homme fit *en peſant le corps humain*, avec les obſervations que les anciens avoient faites ſur la *temperance & l'exercice*, pour remarquer l'harmonie des unes avec les autres. En partant de deux différens principes, ils ont les uns & les autres abouti à donner les mêmes règles pour la conſervation de la ſanté, ainſi leurs experiences & leurs obſervations s'éclairciſſent & ſe confirment réciproquement.

Il n'y a point de doute que Galien n'ait connu en général l'inſenſible perſpiration de nos corps, je n'en veux d'autres preuves que les paroles ſuivantes de ce grand médecin „ cette vapeur excretoire, „ dit-il (*a*), eſt pouſſée hors du corps par de pe„ tits orifices, que les Grecs appellent des Pores, &

(*a*) De Sanit. tuend. Lib. 2. cap. 12. ſub finem.

„ & qui se trouvent répandus par tout le corps,
„ spécialement sur la peau, elle en est dis-je chassée, en partie par la sueur, en partie par une
„ insensible perspiration qui échappe a la vue &
„ dont peu de gens savent seulement l'existen-
„ ce ".

Depuis Galien jusqu'à la fin du XVIe. siècle, tous les médecins en général ont eu une idée vague de cette transpiration inperceptible, ils ont tous sçu que le corps se défait par cette voye d'une partie de ses humeurs superflues. Mais c'est à Sanctorius qu'étoit reservée la gloire d'évaluer à la balance la quantité précise de cette perspiration; de démontrer que l'évacuation qui se fait en nous par cette voye, est plus forte que celle qui se fait par toutes les autres voyes ensemble; & de donner des règles pour la faire plus surement contribuer a la santé.

Il est vrai que l'on transpire plus ou moins selon les climats où l'on vit. Mais cela même a fait naitre aux médecins de différens pays, la pensée de réitérer les expériences de Sanctorius. Ils ont jugé la chose importante, dans la persuasion que par ce moyen l'on parviendroit à comparer la transpiration qui se fait dans le corps humain, soit sensiblement, soit insensiblement dans les différentes régions, avec celle que cet habile homme avoit observée en Italie.

Monſieur DODART, médecin François, très ſavant & obſervateur auſſi droit & vrai, qu'induſtrieux & habile, fut le premier qui entreprit ces expériences. Il les commença en 1668 & les continua preſque ſans interruption pendant 33 ans (*b*).

Le DR. JAQUES KEIL, fit en Angleterre la même choſe que Dodart avoit fait en France; il publia en 1718 la table de ſes propres obſervations faites pendant une année entiere ſans intermiſſion; & il y joignit le détail des eſſais qu'il avoit fait à diverſes répriſes durant les dix ans qui avoient précédés.

M. DE GORTER, entra en Hollande dans la même carrière & la fournit glorieuſement. Des l'an 1728 il donna en Latin ſon livre de la Perſpiration inſenſible & l'on en fit en 1736 une ſeconde édition. Graces aux obſervations de ces deux ſavans médecins, le D. Keil & Mr. de Gorter, tous deux d'un diſcernement & d'une exactitude geométriques, on eſt parvenu à corriger les calculs de Sanctorius qui n'étoient pas juſtes pour les habitans des pays froids. M. de Gorter ſurtout, dirigé par Boerhaave, répandit un grand jour ſur ce ſujet par

(*b*) Voy. dans l'hiſt. de l'académie des ſciences, l'Eloge de M. Dodart & notez que ſa *médecine ſtatique* fut imprimée en françois par les ſoins de M. Noguez, qui y ajouta une explication des aphoriſmes de Sanctorius.

par ses expériences réiterés & par ses judicieuses réfléxions.

Il ne faut pas que j'oublie ici la production curieuse d'un Gentilhomme Irlandois. Ayant lu Sanctorius, avec le commentaire dont le Dr. Lister l'avoit accompagné, il consulta le traité du Dr. Keil sur la même matière. Voyant que, selon ce dernier, la transpiration insensible étoit beaucoup moins abondante dans la grande Bretagne qu'en Italie, il rèsolut de faire sur lui même un cours de cette statique expérimentale pendant un an entier, & voici ce qu'il en écrivit avec une modestie admirable au Dr. Rogers. „ J'ai fait quelques observa-
„ tions irrégulieres depuis le 20. Novembre 1720
„ jusqu'au 1. de Mai 1721; elles méritent à peine
„ que j'en parle, mais les tables que j'ai dressées
„ dans la suite sont plus exactes. Si j'avois pu pen-
„ ser qu'elles seroient rendues publiques, j'y au-
„ rois encore donné plus de soin & mis plus de
„ correction". Dans un autre endroit de cette lettre il ajoute, „ n'ayant pas assez de place ici, je
„ passe sous silence toutes les observations que j'ai
„ faites sur la diète & l' exercice & je ne parle de
„ celles que j'ai faites sur les evacuations à la selle
„ pendant deux mois seulement".

Cet écrit parut pour la premiere fois en 1734. avec l'ingenieax Essai du Dr. ROGERS *sur les maladies*

Epi-

Epidèmiques (*c*), & malgré toute la modeſtie de l'auteur, il devint entre les mains de M. Rogers, une pièce parfaite en ſon genre, ,, car, dit-il, par les ex-,, periences rapportées dans ce traité, la médeci-,, ne ſtatique ſe trouve avoir été pouſſée en Irlande ,, beaucoup au delà de ce quelle l'avoit été en Ita-,, lie par les attentions & les experiences du fa-,, meux Sanctorius". Peut-être ſera t'on ſurpris qu'un Gentilhomme campagnard d'Irlande, ait fait dans quelque mois, des expériences auſſi déci-ſives ſur la matière dont il s'agit, que le célébre médecin d'Italie en avoit pu faire en pluſieurs années. Mais enfin ce qu'il y a de vrai, c'eſt que les expériences & les obſervations de notre Gentil-homme, ainſi que les règles & les aphoriſmes qu'il en à deduits, qu'elle qu'en ſoit la ſource, ſont d'un très graud uſage & annoncent beaucoup de genie.

On trouve auſſi dans le IXe. Tome des Tranſactions Philoſophiques, de très bonnes expériences de ſtatique faites par le Dr. JEAN LINEN à Charles-town, dans la Caroline méridionale, depuis le mois de mars 1740 juſqu'au mois de mars 1741. Ce médecin s'y trouva engagé par les récherches qu'il faiſoit alors ſur la cauſe d'une maladie épidèmique, qui revient périodiquement de tems en tems

(*c*) Eſſay on epidemical diſeaſes.

tems dans ce pays là. Mais des tables générales, dreſſées dans un climat ſi différent du nôtre & dont on n'a déduit aucunes règles d'un uſage univerſel, ne peuvent pas ſervir à grand choſe pour conſerver la ſantè dans les lieux que nous habitons.

La dernière production qui eſt venue à ma connoiſſance ſur ce ſujet, c'eſt une diſſertation du Dr. BRYAN ROBINSON, il la publia en 1748. Elle roule *ſur la nourriture & les èvacuations du corps humain* (*d*); mais l'auteur y a fait tant de calculs, il s'y eſt exprimé d'une manière ſi alembiquée, ſi ſuperieure à la portée du communs des lecteurs, que je ne ſaurois en faire uſage ſans ſortir de mon plan. M'entendroit-on ſi je diſois ici, comme il le fait a la page 77 de cette Diſſertation, „ que la colere & la joye augmentent & que la crainte & „ la triſteſſe diminuent comme la tranſpiration & „ les urines; que quand le corps eſt fatigué par „ la colere, l'ame, qui par le moyen de l'Æther „ a beaucoup d'influence ſur lui, excite dans cet „ Æther qui eſt comme ſon ſenſorium intérieur, un „ mouvement violent de vibration, lequel ſe com- „ munique par le canal des nerfs à toutes les parties „ du corps"? Il faut avouer du moins que ce n'eſt pas là parler clairement.

Je reviens donc à Sanctorius. Ses aphoriſmes ſur

la

(*d*) Diſſert. on the food and diſcharges of human body.

la médecine ſtatique, ſont diviſés en VII livres ou ſept ſections. Il y traite ſucceſſivement, 1°. du poids de la tranſpiration inſenſible, 2°. de l'air & des eaux, 3°. du manger & du boire, 4°. du ſommeil & de la veille, 5°. de l'exercice & du repos, 6°. du mariage, 7°. des paſſions. Je vais tacher de rapporter à ces ſept points tout ce que Sanctorius à propoſé de plus utile pour la conſervation de la ſanté. J'y inſérerai même ſans diſtinction ce que j'ai trouvé de meilleur dans les médecins dont je viens de parler & qui ont écrit comme lui ſur la médecine ſtatique.

I^e. Section. *Du poids de la tranſpiration inſenſible.*

1. La tranſpiration inſenſible qui ſe fait tant par les pores de la peau que par la réſpiration, eſt plus conſidérable elle ſeule que toutes les evacuations ſenſibles priſes enſemble. Si un homme fort & robuſte, qui dans un beau temps, prend un exercice modèré, mange & boit le poids de huit livres par jour, il en évacue cinq livres par la tranſpiration inſenſible, & quand elle ſe fait ſans obſtacle, il en eſt plus allègé que par toutes les autres évacuations.

2. Tant que chaque jour le corps revient au même degré de peſanteur, parce qu'il tranſpire dans la

même

même meſure, la ſanté ſe conſerve ſans altération. Elle décline quand le corps conſerve ſon poids ordinaire, par une plus abondante evacuation des excremens ou des urines que de coûtume. Mais ſi au bout de quelques jours, le corps ne recouvre pas ſon poids ordinaire, ſoit par une tranſpiration copieuſe, ſoit par des évacuations ſenſibles, il faut s'attendre à la fievre ou à quelques autre maladie prochaine.

3. Plus la tranſpiration eſt pure & ſubtile, c'eſt à dire dégagée de toute autre humidité qui ſorte ſenſiblement du corps, & plus elle eſt ſaine.

4. Se ſentir le corps peſant, quand il conſte par la balance qu'il eſt lèger, c'eſt l'annonce d'une diſpoſition tout autrement mauvaiſe, que de le ſentir peſant quand il l'eſt en effet. Au contraire le ſentir lèger quand à la balance il eſt plus peſant, c'eſt ſigne qu'on ſe porte excellemment bien.

5. La douleur de tête, ou de quelque autre partie du corps, diminue la tranſpiration.

6. C'eſt un ſigne certain de ſanté, que de pouvoir monter ſur une hauteur avec plaiſir.

7. De lègers purgatifs ne diminuent pas la tranſpiration, ils aident doucement à ſe décharger d'un poids inutile; mais il en eſt tout autrement des violens purgatifs; ils empéchent la tranſpiration & ſont dangereux par plus d'un endroit.

8. Dans

8. Dans de jeunes gens d'une bonne ſanté & qui vivent modérément, le corps s'accroit tous les mois de deux ou trois livres Quelques fois vers la fin du mois ils ſe trouvent la tête peſante, ou plus ou moins de l'aſſitude & d'abattement; mais bientôt, une éjection d'urine un peu trouble, ou quelque autre évacuation, les remet dans leur état ordinaire.

9. Diverſes cauſes contribuent à arrêter la transpiration, mais les principales ſont, un froid humide, une nourriture gluante, le jeune, la frayeur, des nuits inquiètes, & quelque évacuation trop abondante.

10. Les jeunes gens transpirent plus que les vieillards & la meſure de cette transpiration varie ſelon la diverſité des tempérammens, de la maniere de vivre, des climats, & des ſaiſons.

11. Mais comment ſavoir préciſement combien on doit transpirer, pour ſe conſerver en bonne ſanté juſque dans la vieilleſſe? Le Probleme eſt des plus importans. Chacun a intérêt d'être informé ſi l'on peut ſurement le reſoudre. Et Sanctorius prétend qu'on le peut, en s'y prenant comme je vai dire.

Après avoir copieuſement ſoupé, il faut calculer au bout de douze heures, combien on a perdu de ſon poids par la tranſpiration inſenſible, & je ſuppoſe qu'on en aura perdu 50 onces. Une autre fois il

il faut se peser le matin quand on n'aura ni soupé la veille, ni fait aucun excès dans le diner précédent, & je suppose qu'alors on trouvera qu'on a perdu par la transpiration 20 onces. Cela posé il faut tacher de s'astreindre à une diète, à un exercice, à un usage modèré des six choses non naturelles, qui procure une transpiration insensible dans le juste milieu entre 50 onces & 20. Ce milieu sera 35 onces, & en se mettant journellement à ce poids, on atteindra, selon Sanctorius, en bonné santé l'âge de cent ans. Mais outre que ce seroit un assujettissement extréme que de vivre si régulierement selon cette methode, il faut que l'auteur lui même n'ait pas pu s'y soumettre, car il est mort a l'âge de 75 ans.

Le Dr. KEIL a prescrit un autre règle. Il veut que l'appetit, un appetit naturel & où il n'y a rien de désordonné, soit la mesure de la diète qu'on observe. En suivant les conseils de ce directeur, on n'aura pas besoin, a ce qu'il assure, de se peser chaque jour pour savoir jusqu'à quel degré l'on doit manger & boire, la nature se contente de ce qu'il lui faut, elle ne demande ni plus ni moins.

Le savant de GORTER n'est pas éloigné de ce sentiment. „ Je me suis, dit-il, convaincu par des „ expériences réitérées à la balance, que, si un „ homme qui se porte bien mange & boit autant

„ qu'il eſt néceſſaire pour n'avoir ni faim ni ſoif, „ enſorte qu'il quitte la table d'un côté ſans s'être „ chargé l'eſtomac & de l'autre ſans appetit, ſes „ évacuations égaleront journellement ſa nourritu- „ re, ou ce qui revient au même, il jouira d'une „ bonne ſanté, car la ſanté dépend principalement „ de l'égalité de ces choſes.

„ Si l'on veut donc, continue ce célébre Profeſ- „ ſeur, jouir d'une ſanté ferme & conſtante, il faut „ chaque jour faire de l'exercice & uſer des autres „ choſes néceſſaires à la vie, avec la modération & „ dans la meſure convenable, pour entretenir jour- „ nellement cet appetit naturel de manger & de „ boire, & ſe ſatisfaire après cela en prenant des „ alimens & de la boiſſon, non ſeulement qui ſo- „ yent ſains & bien faiſans en eux mêmes, mais „ encore en y gardant toujours la modération qu'on „ vient de recommander".

C'eſt là notre avis, la vraie réponſe à la queſtion de Sanctorius, réponſe dont il n'eſt perſonne qui ne puiſſe, ſans beaucoup de peine, juſtifier la vérité par ſa propre experience.

II. Sect. *de l'Air & de l'Eau.*

1. La transpiration eſt indubitablement ſupprimée dans un air froid, pur & ſain, mais les fibres y gagnent de la force, & la matiere ſupprimée ne ſau-

roit

ſoit cauſer ni accident ni douleur. Au contraire dans un air humide & malſain, la reſpiration eſt retenue, les fibres ſont rélachées, & la matiere obſtruée peut cauſer bien du déſordre & du mal.

2. Tout air trop froid, trop humide, ou fort tempétueux, arrête la tranſpiration.

3. L'air des villes eſt, généralement parlant, plus mauvais que l'air de la campagne. Chargé des exhalaiſons des habitans, il en eſt plus groſſier, plus propre à émouſſer l'appétit.

4. L'air & le bain froid réchauffent les corps robuſtes & font qu'on ſe trouve lèger; c'eſt tout le contraire pour les gens foibles & débiles; ils en ſortent plus glacés, plus peſants; & plus ce froid eſt ſoudain, plus il eſt dangereux.

5. Un air fraix & agréable eſt plus mal ſain au corps quand on eſt bien échauffé, qu'un air fort froid, ou même que de l'eau froide, parce que le premier obſtrue en rélachant, ce qui rend le corps peſant; au lieu que du moins l'autre en obſtruant fortifie, ce qui donne de la légéreté.

6. Il eſt très-agréable d'aller ſe baigner dans l'eau froide après un violent exercice, mais c'eſt un plaiſir très-dangereux.

7. Le jeu de l'éventail arrête la tranſpiration; il échauffe la tête & la rend peſante.

8. Une pluye continuelle eſt plus malſaine

qu'une continuelle ſécchereſſe, parce quelle appeſantit.

9. On ſe plaint ordinairement d'avantage de laſſitude en été qu'en hyver, non qu'alors on ſoit dans la vérité plus peſant, car au contraire on ſe trouve a la balance plus lèger de trois livres ou environ, mais parce qu'un air chaud rélache les fibres & affoiblit.

10. Les gens robuſtes tranſpirent le plus pendant le jour en été, mais en hyver c'eſt pendant la nuit. Et au lieu qu'en été la tranſpiration ſupprimée les diſpoſe aux atteintes des fievres malignes, en hyver au contraire elle eſt de peu de conſequence, parce que la matiere que l'on tranſpire eſt plus acre dans la chaleur que dans le froid.

11. De toutes les ſaiſons, l'automne eſt la plus mal ſaine, parce que la matière de la transpiration y eſt facilement arrêtée & facilement corrompue. Pour éviter ce double mal, il faut ſe tenir bien habillé & uſer d'un régime convenable. De cette maniere on tiendra toujours à peu près le corps au même degré de peſanteur.

12. En ſe déshabillant trop tôt au printems & en s'habillant trop tard en automne, on court risque d'avoir la fievre en été & des fluxions en hyver.

III. Sect. *Du Manger & du Boire.*

1. Le corps tranſpire peu, ſoit lors que l'eſtomac eſt trop vuide, ſoit lors qu'il eſt trop rempli.

2. Manger beaucoup, ne peut que nuire aux gens qui ne prennent presque pas d'exercice, mais c'eſt une néceſſité à ceux qui ſe donnent bien du mouvement, quoique jamais violemment.

3. Si connoiſſant la quantité de nourriture que vous prenez chaque jour, vous ſavez y proportioner l'exercice que vous faites, comptez que vous poſſedez l'art de vivre en bonne ſanté jusques dans la vieilleſſe la plus reculée (*e*).

4. Les alimens qui peſent le moins à l'eſtomac & qu'on y ſent le moins, ſont ceux qui donnent la meilleure nourriture & la plus facile tranſpiration. Quant à la quantité qu'il convient d'en prendre, on peut dire quelle eſt au point déſiré, lors qu'apres le répas, le corps ſe ſent auſſi lèger & auſſi actif que ſi l'on n'avoit rien mangé.

5. Se coucher ſans ſouper quoi qu'on ait faim, c'eſt le moyen de tranſpirer peu. Si on le fait ſouvent on court risque d'attraper la fievre.

6. Une excellente nourriture légere & de facile digeſtion, c'eſt la chair des jeunes animaux, de bon mou-

(*e*) Cet aphorisme, ainſi que bien d'autres, eſt pris d'Hippocrate.

mouton & du pain de froment préparé avec ſoin, c'eſt à dire où il y ait la qualité convenable de levain & de ſel & qui ait été bien pêtri.

7. Quand on a mangé 4 onces d'un aliment fort & nourriſſant, tels que ſont le pourceau, l'anguille ou quelque poiſſon gras, le corps paroit plus peſant que ſi l'on avoit mangé 6 onces de quelque aliment qui nourriſſe moins, comme du poiſſon de rivière, des poulets, de petits oiſeaux; car c'eſt une règle, que là où la digeſtion eſt difficile, la transpiration eſt lente & embaraſſée.

8. Des jeunes inuſités rendent le corps trop lèger, & trop ſouvent réitérés ils altèrent la ſanté.

9. Six livres de nourriture, priſes tout de ſuite dans un ſeul eſt même répas, cauſent plus de peſanteur & de mal-aiſe, que huit, priſes en deux ou trois fois. C'eſt ruiner peu à peu ſa conſtitution, que de ne faire qu'un répas par jour, dans quelque meſure qu'on y mange.

10. Qui mange plus qu'il ne peut digèrer, ſe nourrit moins qu'il ne doit & conſéquemment doit maigrir.

11. Il eſt imprudent de manger d'abord après une grande fatigue de corps ou d'eſprit, parce que le corps fatigué ne transpire pas.

12. Chacun a ſa capacité propre, des vaiſſeaux qui peuvent prêter & s'étendre juſqu'a un certain

point

point, & après cela se rétablir deux-mêmes dans leur état naturel. Quatre livres de solide & de liquides sont autant, ou plus qu'il en faut à quelques personnes, pendant que d'autres pourroient sans inconvenient, en donner le double à porter à leur estomac.

13. Généralement parlant, on devroit prendre à son répas la moitié plus de liqueur temperée dont on s'abreuve, que des alimens solides dont on se nourrit.

14. Le vin quand il est d'une bonne qualité & qu'on en use sobrement, favorise la digestion & facilite la transpiration.

15. Un grand feu en hyver, fait sur la transpiration le même effet que le soleil en été, il l'augmente.

IV. Sect, *Du Sommeil & de la Veille.*

1. Selon Sanctorius, un sommeil tranquille est si favorable à la transpiration dans les personnes saines & robustes, que souvent elle y donne 50 onces en sept heure de tems, le double plus que dans la veille; mais si l'on consulte les tables de Keil & les expériences réitérées de Mr. de Gorter, on verra que la transpiration nocturne donne a peine 16 onces, & qu'en Hollande, comme dans la grande Brétagne, on transpire le jour plus que la nuit. „Cepen-

„ dant, & quelque grandes que ſoyent ces diffé-
„ rences, dans la quantité de la matière qu'on
„ transpire, ſelon les divers climats où l'on vit,
„ il demeure certain qu'un profond & tranquille
„ ſommeil eſt rafraichiſſant dans tous les pays & que
„ non ſeulement il facilite la transpiration inſenſible,
„ laquelle ſeroit beaucoup moins conſiderable ſans
„ cet heureux répos, mais qu'outre cela il reſtaure
„ les eſprits & fortifie le corps ſenſiblement".

2. Après une bonne nuit on ſe ſent plus léger, tant par ce qu'on à acquis de nouvelles forces, que par ce qu'on s'eſt débarraſſé d'un fardeau importun en transpirant.

3. Tout ce qui empêche le ſommeil arrête la transpiration, que rien n'interrompt d'avantage qu'une nuit inquiète.

4. La transpiration eſt plus dérangée par un vent fraix du midi pendant le ſommeil, que par un grand froid durant la veille.

5. Il ſuffit de changer de lit pour diminuer la transpiration, parce que les choſes auxquelles nous ne ſommes pas accoutumés nous conviennent rarement, lors même qu'en ſoi elles ſeroient préférables.

6. Quand au ſortir du ſommeil, on baille & qu'on s'étire bien dans le lit, la transpiration s'en accroit.

7. Com-

7. Comme l'on transpire plus au lit qu'ailleurs, & que la matiere qui s'échappe par les pores y eſt retenue par les couvertures, c'eſt là ſur-tout que des gens qui ne ſe portent pas bien, communiquent leurs maladies aux perſonnes en ſanté avec qui elles couchent; là même que quelque fois les gens qui ſe portent bien, s'incommodent reſpectivement en ſe communiquant des humeurs, qu'il auroit mieux vallu qu'ils ne ſe transmiſſent pas.

8. On ſent qu'on a ſurement bien dormi, quand au matin on ſe trouve l'entendement net, le corps vif & agile.

9. Trop de ſommeil rend le corps froid, peſant, ſtupide.

10. La transpiration eſt plus empêchée, lors qu'en dormant on ſe défait de ſes couvertures, que lorsque durant la veille on ſe dépouille de ſes habits.

11. Un doigt de bon vin fait dormir & facilite la transpiration; dès qu'on en prend plus qu'il ne faut, il met obſtacle à l'un & à l'autre.

V. Sect. *De l'Exercice & du Répos.*

1. Le corps transpire beaucoup mieux quand on ſe tient tranquille dans le lit, que quand on s'y remue & s'y agite.

2. Un exercice moderé donne au corps de la légéreté & de la vigueur. Cet exercice nettoye les

muscles & les ligamens de toute ſaleté, & prépare la matiere à ſi diſſiper par la transpiration.

3. Si après le ſouper on demeure tranquillement au lit pendant une dixaine d'heures, on ne ceſſera point d'y transpirer librement; paſſé ce tems là on ne fera, en y ſéjournant, que diminuer & la transpiration inſenſible & les excretions plus groſſieres.

4. De violentes agitations du corps & de l'ame, ſi elles durent, accèlèrent la vieilleſſe & hâtent la mort.

5. Si après avoir digéré deux fois dans le jour les alimens dont nous nous ſommes nourris, notre corps ſe trouve à peu près de la mème peſanteur avant que nous prenions un nouveau répas, c'eſt ſigne que l'exercice nous a fait tout le bien poſſible.

6. Le mouvement du cheval augmente la perſpiration des parties ſuperieures du corps, plutôt que du bas au deſſous de la ceinture. Cet exercice fait d'un pas doux eſt beaucoup plus ſain que le rude trot. Que s'il eſt des perſonnes infirmes, & voiſines ou déjà atteintes de la conſomption, qui ſe trouvent mieux d'une voiture commode que de l'exercice du Cheval, il faut leur laiſſer préférer la prémière, parce qu'il eſt queſtion de ſoutenir leurs forces & non pas de les épuiſer.

7. Trotter & galoper fortement dans un mauvais chemin, ou bien s'y faire trainer de même, ſoit

ſoit en caroſſe, ſoit en chaiſe roulante, eſt de tous les exercices le plus violent, le plus mal ſain. Outre qu'il précipite la perſpiration & qu'il fait transpirer des matieres encore crues & non préparées, il ébranle trop les parties ſolides du corps ſur-tout les reins. Par la même raiſon il eſt mal ſain & dangereux de ſe livrer au plaiſir de ſauter.

8. On n'aide certainement pas autant à la transpiration par le mouvement de la litiere, de la chaiſe à porteur, ou du bateau, qu'en ſe promenant. Cependant ſi ces exercices ſont continués quelque-tems, ils ne peuvent que faire du bien en diſpoſant le corps à une facile transpiration.

9. La danſe, ſi elle eſt modérée, facilite encore d'avantage la transpiration. C'eſt un des exercices les plus ſains.

10. Les meilleurs exercices à prendre ſous le toit, ſont la paume a la main, le volant, la danſe, les armes (*f*); & à l'air, la promenade, la boule (*g*), le Cheval & les voitures.

11. La où manque la transpiration, il faut recourir a l'exercice; c'eſt le grand remède.

(*f*) On peut y ajouter le *tremouſſoir*, qui imitant le mouvement du cheval & qui eſt excéllent pour faciliter la digeſtion.

(*g*) Il ne faut pas oublier le *golf*, dont il eſt parlé ci devant, & qui offre un exercice ſi convenable, quand on a une plaine aſſez étendue pour y jouer.

VI. Sect.

VI. Sect. *Des femmes.*

1. L'Abſtinence entière & l'excés dans l'uſage du mariage, ſont l'un & l'autre nuiſible à la transpiration, mais ſur tout le dernier.

2. L'excés en ce genre affoiblit l'eſtomac, diminue la chaleur naturelle, obſtrue la transpiration; d'où naiſſent l'indigeſtion, les vens, les palpitations de cœur, la gravelle, les catharres, & la perte de la mémoire.

3. Il eſt encore plus pernicieux en été qu'en hyver, parce qu'en été la digeſtion ſe fait plus foiblement, de ſorte que ce qu'on perd ſe répare alors avec plus de peine. Ajoutés que la transpiration étant plus ouverte dans cette ſaiſon, l'on s'apperçoit d'abord du plus lèger empèchement qui y ſurvient.

4. Après l'eſtomac, rien ne ſouffre tant de l'excés dans le commerce des femmes que les yeux: il a plus d'une fois attiré la Goutte ſéréne.

5. On peut s'aſſurer qu'on ne s'eſt point excèdé, quand après ce qu'on s'eſt permis, le ſommeil n'eſt ſuivi ni de foibleſſe, ni d'abattement; & qu'au contraire la reſpiration eſt libre & facile, l'urine d'une couleur & d'une conſiſtance convenables, tout le corps alerte & vigoureux.

6. Le moindre effort de cette eſpèce eſt funeſte

aux

aux vieillards, tout ce qu'ils en remportent c'eſt du froid, de la peſanteur & de la foibleſſe.

VII. Sect. *Des Paſſions.*

1. La colere & la joye augmentent la transpiration, la crainte & la douleur la diminuent. Les autres paſſions agiſſent ſelon quelles participent, ou quelles répugnent plus ou moins à la nature des précédentes.

2. Ce principe eſt la clé de ce qn'on obſerve dans les perſonnes timides & mélancholiques; elles ſont ſujettes à des obſtructions dans les inteſtins, à des tumeurs dures dans les diverſes parties de leurs corps, à des déſordres hypocondriaques, & à d'abondantes ſueurs froides. Rien ne rend la perſpiration plus languiſſante que la crainte & l'affliction; rien ne l'anime d'avantage que le contentement & la gayeté.

3. Les maladies que l'on contracte par l'effort des paſſions, ne ſe gueriſſent pas par les remèdes de la médecine; ce ſont des paſſions contraires qu'il faut y oppoſer; du reſte, pourtant, quelques remèdes propres à faciliter ou à affoiblir la transpiration, ſelon l'exigence du cas, n'y ſont pas inutiles.

4. Une douce joye, aide le corps à ſe décharger du ſuperflu d'une matière qui n'a pas transpiré, mais

mais quand elle eſt extrème & ſoudaine, elle expulſe juſqu'au néceſſaire, & ſi cela dure elle nuit au ſommeil & diſſipe les forces.

5. Une nourriture de facile digeſtion, augmente la gayeté avec la transpiration: au contraire celle qu'on digère avec peine, diminue la transpiration & occaſionne la mélancholie.

6. Quand la transpiration a été trop violente, par une ſuite de l'effort des paſſions, on ne ſe rétablit pas auſſi-tôt de l'épuiſement qui en réſulte, que s'il eut été occaſionné par un violent exercice.

7. Les gens, qui, trop ſenſibles au gain jouent avec trop d'ardeur, feront bien de ne pas jouer ſouvent. La joye du gain nuiroit a leur ſommeil, ce qui affoibliroit leur ſanté, ou bien le dépit que leur causeroit de trop frequentes pertes, altéreroit en eux la transpiration, par l'obſtacle qu'il y mettroit.

8. Il eſt plus avantageux à la ſanté de remporter une victoire médiocre qu'une victoire brillante. Tous les extrêmes nuiſent.

9. Une violente paſſion donne un choc plus rude a la ſanté, que le plus violent exercice.

10. Les paſſions variées, tantôt de la colère & tantôt de l'allegreſſe, tantôt de la crainte & tantôt de la triſteſſe, contribuent ſur le tout à une transpiration plus aiſée & plus ſaine, que d'être conti-

nuel-

nuellement à la chaine d'une même paſſion, quelque agréable qu'elle ſoit.

11. C'eſt par cette raiſon qu'on étudie avec plus d'aſſiduité & de plaiſir, quand on y eſt pouſſé par différentes paſſions, que quand une ſeule y anime, ou qu'aucune n'y engage. Un homme, par exemple, qui étudiera une heure avec contention, mais pas au delà ſi aucune paſſion ne l'y détermine, en donnera quatre au travail avec gayeté, ſi quelque paſſion particuliere l'y aiguillonne. Que ſi ſemblable aux gens qui jouent à un jeu de hazard, où la perte & le gain excitent continuellement en eux des mouvemens contraires, il paſſe alternativement des agitations d'une paſſion dans celle d'une autre, on le verra capable de travailler pluſieurs heures de ſuite avec une ferveur étonnante.

Il paroit des détails ou nous venons de nous engager, qu'un torrent de matiere imperceptible, ou de vapeurs inſenſibles, coule du corps humain. Mais il faut ſavoir d'un autre côté, que ce même corps attire continuellement a ſoi des parties humides de l'air dont il eſt environné; & tant qu'il n'y a point d'excès, rien ne contribue d'avantage à entretenir la ſanté que cette eſpèce de ſuccion, en conſervant aux parties interieures du corps, la ſoupleſſe dont elles ont beſoin pour exécuter les mouvemens auxquels elles ſont deſtinées. C'eſt à l'aide de cette

atten-

attention, que l'on explique pourquoi la quantité de la transpiration eſt moindre en hyver qu'en été, a cauſe de la plus grande humidité de l'air, comme elle eſt auſſi moindre quand il pleut, que quand il fait ſec, & moindre encore de nuit que de jour, par la même raiſon. Par là encore on ſent combien il importe de ſe loger dans une maiſon propre, de reſpirer un air pur & ſec, & de ſe couvrir bien le corps pendant la nuit, ſi l'on veut jouir d'une ſanté bien affermie.

Ce que nous attirons de l'air qui nous environne, par la voye dont nous parlons, eſt plus conſidérable qu'on ne penſe. On trouve dans les obſervations de Keil ſur la IV[e]. Table, qu'une ſeule nuit il attira en dormant jufqu'à 18 onces d'humidité. Le Dr. Linen à auſſi obſervé que dans un changement de têms, qui de ſerein & ſec qu'il étoit, dévint humide & couvert de nuages, l'inſpiration excèda la transpiration. Et le Dr. Robinſon atteſte de même, que dans un ſemblable changement, ſon corps dévint plus peſant, quoi qu'il eut pris moins de nourriture.

Ce que j'ai lu de meilleur ſur ce ſujet, c'eſt la diſſertation inaugurale du Dr. JONES ſur les veines réſorbantes, qui correſpondent à une multitude d'autres, par lesquelles la transpiration s'éxecute. Elevé dans l'Univerſité d'Edimbourg, ce médecin à bien

bien fait voir par ce premier essai de sa plume, quels étonnans progrès un jeune homme qui à de l'application & du génie, peut faire dans cette Ecole des sciences & des beaux arts, aussi bien dans les parties de la médecine les plus curieuses que dans les plus utiles. Les Professeurs qui font l'ornement de cette Académie sont tous gens d'un mérite distingué; ils y remplissent leurs fonctions avec une assiduité constante, & dans le grand & magnifique hôpital de la ville ils ont tant d'occasions, soit de pratiquer la médecine & la chirurgie, soit d'en expliquer les mysteres par des raisons de la nature & de la structure du corps humain, que nous osons dire hardiment qu'en toute l'Europe il n'y a pas une seule Université qui l'emporte à cet égard sur celle d'Edimbourg.



CHAPITRE XVII.

Des Auteurs étrangers a la Grande Bretagne, qui ont écrit ſur la ſanté depuis Sanctorius; tels que Rodrigue de Fonſéca, Aurelius Anſelme, François Ranchin, Rodolphe Goclenius, Claude Diodati, Jean Johnſton, Pierre Lotichius, & Bernardin Ramazzini.

QUoique le corps humain, conſtruit avec une ſageſſe infinie, réponde conſtamment & parfaitement bien (*a*) aux vues de ſa deſtination, à l'aide des parties & des mouvemens dont Dieu la doué, il eſt pourtant vrai que le méchanisme intime des actions humaines eſt encore à bien des égards inconnu à l'homme, & qu'il s'eſt écoulé bien des ſiècles avant que les médecins ayent été capables d'expliquer le myſtere de l'œconomie animale d'une maniere un peu plauſible.

Il eſt vrai qu'entre les anciens, Hippocrate & Galien d'une attention infinie à obſerver la nature dans ſes opérations & à en ſuivre la marche de fort près, donnèrent d'exellentes règles pour la conſervation

(*a*) A nullo quidem edocta natura, citraque diſciplinam ea quæ conveniunt efficit. Hipp. de morb. Vulg. Lib. 6. Sect. 5. Aphor. 2.

vattion de la ſanté; mais leurs lumières ſur le méchaniſme de nos corps furent très défectueuſes & leurs raiſonnemens fort obſcurs.

Sanctorius y jetta du jour. Ses découvertes ſur la nature & ſur la quantité de l'inſenſible transpiration, donnèrent aux médecins des ouvertures de la dernière importance, ſur les raiſons & les fondemens des règles que l'ancienne médecine avoit préſcrites.

Mais on peut dire que quand vers l'an 1628, le fameux HARVEY eut publié ſon immortelle découverte de la circulation du ſang, ce fut comme par torrens que la lumière ſe répandit ſur l'œconomie animale. A cet aſpect s'évanouirent toup d'un coup les tenèbres où elle étoit en quelque ſorte plongée; l'admirable ſageſſe de Dieu, dejà ſi marquée dans la ſtructure de l'homme, brilla d'un éclat tout nouveau, & du ſein de ce grand jour ſortit aux yeux de l'univers étonné, une théorie de la médecine également nouvelle, raiſonnable, & digne de l'esprit humain. En un mot cette découverte fit toucher au doigt, par des raiſons tirées du méchaniſme même de nos corps, que les règles de la ſanté puiſées dans les obſervations des anciens, & confirmées par les expériences de Sanctorius, ſe trouvoient fondées en raiſon, & depuis ce moment il a ſuffi de ſavoir comment notre corps eſt conſtruit,

pour demeurer convaincu que ces règles ne sauroient être trop soigneusement observées.

La théorie de la santé fut donc, prèsque tout d'un coup, considérablement perfectionnée par la connoissance de la circulation du sang, mais les règles de l'art de conserver la santé n'ont pu avoir le même sort. Elles ont dû se perfectionner peu à peu, parce qu'encore qu'elles ayent leur fondement dans la nature, c'est par l'expérience de plusieurs siècles qu'elles ont été vérifiées, longtems avant qu'on fut instruit du mystère de la circulation.

Je vai parcourir d'une vue rapide, quelques uns des auteurs étrangers à la Grande Brétagne, qui depuis cette époque ont écrit sur la santé dans le XVIIe & le XVIIIe siècle. Je parlerai ensuite de ceux de nos compatriotes qui ont traité la même matiere.

Qu'on fasse néanmoins ici une remarque avant que nous allions plus loin: c'est qu'il est bien des auteurs qui figurent peu dans l'Histoire de la santé, & qui ne laissent pas d'être très estimables. Encore qu'ils n'ayent donné que peu ou point de règles nouvelles & inconnues à leurs dévanciers, il ne laissent pas d'avoir chacun leur mérite particulier. On les lira toujours avec fruit, ne fut ce que parce qu'ils présentent avec clarté une méthode demontrée, pour affermir ce qu'il y à de plus précieux dans

la

la vie, une heureufe conftitution & le bon état de la fanté. Rien n'eft indifférent pour la confervation d'un avantage qui fert de fondement à tous les autres. Peu importe que les avis qu'on donne là deffus foyent d'ancienne ou de nouvelle date. Tout ce qu'on demande, c'eft qu'ils foyent folides & clairement exprimés.

RODRIGUE DE FONSÉCA Portugais, natif de Lisbonne, & premier profeffeur de médecine d'abord à Pife, enfuite à Padoüe, publia en 1602 un traité fur la *confervation de la fanté & la prolongation de la vie* (*b*), qu'il adreffa au grand Duc de Tofcane, Ferdinand de Médicis. Le but de ce traité, eft de conduire les perfonnes les plus foibles comme les plus fortes jufqu'à une heureufe vieilleffe. L'auteur reconnoit qu'il à pris les règles qu'il donne, foit dans les médecins Grecs, foit dans les Arabes, particuliérement dans les fix livres de Galien; fur ce fujet il appelle les fix chofes non-naturelles, les *fix inftrumens* (*c*) qui confervent la fanté. Et l'on ne peut disconvenir qu'en homme de jugement & de favoir, il n'ait fait une compilation très-

(*b*) De tuenda valetudine & producenda vita, ad Ferdinandum Medicem magnum Hetruriæ ducem.

(*c*) Inftrumenta illa, cum quibus fervatur fanitas, diligenter explicanda funt. Hæc vero funt numero fex, aër, cibus, potus, &c.

très-judicieuſe & très-utile des préceptes des anciens ſur la matiere dont nous parlons.

AURELIUS ANSELME Mantoüan, donna en 1606 un écrit ſur la *maniere dont les vieillards doivent ſe gouverner.* Quoique jeune, il étoit actuellement premier médecin du Duc de Mantoüe, & ce qui le determina à écrire ſur la ſanté des vieillards, c'eſt comme il le diſoit, qu'on ne vit à proprement parler, qu'à cet âge, & qu'il l'emporte en lumieres & en ſageſſe ſur tous les autres périodes de la vie; c'étoit parler des vieillards d'une façon très-obligeante, & en même tems leur donner des conſeils dont on s'avouoit rédevable à l'expérience d'autrui.

FRANÇOIS RANCHIN Profeſſeur a Montpellier, s'exerça ſur le même ſujet que le médecin de Mantoüe, il publia en 1625 un écrit *ſur la conſervation des vieillards & ſur la cure de leurs maux* (*d*). C'eſt un fort bon morceau & qui annonce un auteur de beaucoup de ſens & de lecture.

RODOLPHE GOCLENIUS avoit en 1608 publié un traité *ſur la prolongation de la vie* (*e*). Il eſt dedié à Fréderic Comte Palatin du Rhin, & à Othon Landgrave de Heſſe. C'eſt une compilation, ou un recueil

(*d*) Gerocomice, de ſenum conſervatione, & ſenilium morborum curatione.

(*e*) De vita proroganda.

cueil de divers matériaux empruntés tant des historiens, que des philosophes & des médecins anciens & modernes. L'Auteur y à confirmé ses préceptes par des faits, & adroit à se servir des détails historiques pour appuyer les leçons de la médecine, il s'y est rendu amusant en se rendant utile.

CLAUDE DIODATI médecin de l'Evêque de Basle, prit un vol plus haut. Ce fut en 1628. Il écrivit sur les *moyens de vivre cent vingt ans en bonne santé* (*f*); beau titre, grande promesse, auxquels l'ouvrage répond peu. Parmi cent traits de jactance & d'ostentation à la maniere des chymistes charlatans, on y trouve moins des règles sages & judicieuses pour le gouvernement de la santé, que des déclamations en faveur de quelques panacées, ou de quelques remédes particuliers.

JEAN JOHNSTON étoit un médecin Polonois de réputation (*g*): en 1661 il dédia à un noble de son pays un traité intitulé; *Idée juste de la conservation de la santé* (*h*). Il y discourt en beau latin sur les *six instrumens* de la santé, & y répéte les règles ordinaires sur ce sujet.

Vers

(*f*) Pantheon Hygiasticon Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum & viginti annos salubriter producenda.

(*g*) Sur son nom je l'aurois cru Ecossois, mais ces paroles m'ont désabusé „Non ingratum tibi & reliquæ nobilitati futurum, si patriis laribus restituerem, reddita tandem, per Sueci regis mortem pace ".

(*h*) Idea Hygicines recensita.

Vers ce tems là quelques auteurs s'avisérent de prendre la plume, pour décrier quelques uns des alimens dont on fait le plus d'usage. J'en alleguerai du moins un exemple. C'est celui de JEAN PIERRE LOTICHIUS. Il écrivit en 1643 un traité *sur le mal que fait le fromage* (*i*); c'est plutôt un badinage, qu'un écrit sérieux & utile.

Mais une production d'un genre bien différent de toutes les précédentes, & qui aussi mérite par plus d'un endroit de nous arrêter un moment, c'est l'ouvrage que publia en 1710 BERNARDIN RAMAZZINI Professeur de médecine dans l'université de Padouë, & qu'il dédia a Raynald, Duc de Modène, sous le titré de *Traité sur la conservation de la santé des Princes* (*k*). La santé d'un bon Prince, dit cet habille homme, est une des plus grandes bénédictions pour les peuples. Et il le confirme en rappellant la consternation générale dont les Romains furent frappés, quand ils apprirent que Germanicus étoit tombé dangereusement malade à Antioche. Sur le bruit qui se répandit tout d'un coup que ce Prince ètoit hors de péril, ils coururent transportés de joye au Capitole, en enfoncerent les portes & y entrerent en criant *Rome est sauvée! la Patrie est heu-*

(*i*) Tractatus medicus philologicus novus de casei nequitia.
(*k*) De principum valetudine tuenda commentatio.

heureuse! Germanicus vit! Mais bien tot après, surement instruits de sa mort, ils ne garderent plus de mésure. Dans leur fureur ils renverserent les temples des Dieux, ils brisèrent les autels & ils trainerent dans les rues les Divinités tutelaires de Rome.

Or, continue Ramazzini, tout Prince qui sent le prix de sa santé, doit permettre à son médecin de lui rémontrer diverses choses.

1. En chaque renouvellement de saison, il doit être prié de faire approprier à celle ou l'on entre, son palais, ses meubles, ses habits, & toute sa façon de vivre.

2. Lorsque quelque maladie épidèmique se manifeste, il doit en être averti à temps, afin qu'il puisse s'éloigner & aller fixer sa résidence dans un air plus sain.

3. Comme la table d'un Prince est servie avec profusion & délicatesse, & que la tentation y invite à l'excés, il doit être exhorté à se ménager, en ne se nourrissant que des choses qui conviennent à sa constitution, & en se règlant pour leur quantité comme pour leur qualité, sur ce que l'expérience lui en aura appris.

4. Point d'affaires qui puissent fatiguer d'abord après le diner, & point du tout après le souper. Auguste ne vouloit pas seulement écrire ni lire une let-

tre le ſoir après le répas, crainte d'empécher ſon ſommeil.

5. Il eſt honteux à un Prince de donner dans les excès du vin & de s'égayer avec cette dangereuſe liqueur, juſqu'à dévenir l'amuſement de la compagnie. Claude Tibere Neron mérita, en s'aviliſſant de la ſorte, d'être appellé par dériſion *Caldius Bibérius Mero.* Mais ce n'eſt pas lui qu'un Prince, qui à des ſentimens, prendra pour modèle; il imitera Jules Céſar, qui au rapport de Suètone, étoit fort ſage buveur, *vini parciſſimus fuit*, ou Auguſte qui buvoit rarement juſqu'a trois verres de vin à ſouper.

6. Les exercices les plus mâles, ſelon l'uſage du Pays, ſont ceux qu'on doit recommander à un Prince & particulierement le cheval. Les Princes doivent avoir auſſi leurs amuſemens & leurs recréations, mais des amuſemens innocens, des récréations dignes deux, & où ils puiſſent toujours admèttre, comme il convient, la jeuneſſe de leur cour.

7. Ce que le médecin d'un Prince doit principalement étudier, ce qu'il doit connoitre par deſſus toutes choſes, c'eſt ſon temperamment, ſa conſtitution, afin d'y règler ſon règime, d'y aſſortir ſon exercice & d'y accommoder ſes évacuations.

8. Perſonne n'ignore combien ſont funeſtes à la ſanté, les tranſports des paſſions violantes; plus d'une

ne fois la colère, l'effroi, la douleur, ou même une joye excesſive, ont cauſé la mort par leur vives atteintes; & malheureuſement les Princes, loin d'y etre moins en bute que leurs ſujets, y ſont ſouvent plus expoſés qu'eux. „ Qu'on liſe, dit notre „ Auteur, le XLVe Chapitre du VIIe livre de „ l'Hiſtoire naturelle de Pline (*l*), qu'on y voye „ les accidens, les périls, les craintes, les mal- „ heurs effectifs, auxquels Auguſte ſe trouva expo- „ ſé, & qu'enſuite on diſe en conſcience ſi l'on en- „ vieroit le ſort de ce grand Empereur". Il convient donc abſolument, qu'un ſage médecin s'étudie à connoitre qu'elles ſont les paſſions qui ont le plus d'empire ſur le Prince qu'il ſert, afin que ſaiſiſſant après cela des momens favorables, il puiſſe l'avertir avec un ménagement reſpectueux, du régime qu'il doit garder & des méſures qu'il doit prendre, pour ſe mettre à l'abri des inſultes de ces dangereuſes ennemies.

(*l*) Dans cet endroit, Pline fait d'abord mention des traverſes qu'Auguſte eut à eſſuyer de la part de ſes indignes aſſociés au Triumvirat Lepide & M. Antoine. On l'y voit enſuite réduit à ſe tenir couché trois jours dans un marais après ſa défaite; expoſé aux inſolences ſéditieuſes de ſon armée qui s'étoit mutinée, à la haine de ceux qu'il avoit bannis, à des conſpirations réitérées contre ſa vie, aux trahiſons & aux perfidies de ſa famille & de ſes amis. Tantôt la peſte & la famine le pourſuivent en Italie; tantôt ſuccombant à ſes chagrins, il demeure quatre jours ſans manger; & réſolu de ſe laiſſer mourir, peu s'en faut qu'il n'y réuſſiſſe. Après tout cela il à la douleur de laiſſer ſes biens & l'empire au fils de ſon ennemi.

CHAPI-



CHAPITRE XVIII.

Des Auteurs de la Grande Brètagne qui ont écrit ſur la ſanté, & qui ſont le Chevalier Thomas Elliot, Thomas Morgan, Edmund Hollyngs, Guillaume Vaughan, Thomas Venner, André Boorde, Edouard Maynwaring, Thomas Player, Guillaume Buleyn, François Fuller, les Drs. Wainwright, Welſted, Burton, Arbuthnot, Lynche, & Méad.

SOus le règne de Henry VIII. le Chevalier THOMAS ELLIOT, homme docte, écrivit un traité qu'il intitula *le Chateau de la ſanté* (*a*), ſans être grand médecin, il avoit lu certainement quelques uns de leurs meilleurs ouvrages. „ Quoi que je n'aye été, „ dit-il, ni à Montpellier, ni à Padoüe, ni à Salerne, je n'ai pas laiſſé d'acquerir dans la médecine quelques connoiſſances qui n'ont pas été „ inutiles à ma propre ſanté. Si nos médecins désapprouvent que j'aye écrit ſur ces matieres en „ anglois, qu'ils penſent que les Grecs écrivirent „ en grec, les Latins en latin, les Arabes en arabe. D'ailleurs je n'ai écrit, & Dieu le ſait, ni „ pour acquerir de la gloire, ni pour gagner du „ bien,

(*a*) The Caſtle of the health.

„ bien, ni pour obtenir de l'avancement". Elliot explique & récommande les préceptes de Dioclès au Roi Antigonus. Son traité eſt une collection de la plûpart des meilleures règles des anciens ſur la ſanté. Admirateur outré de Galien; il s'occupe, ſelon le goût d'alors, à ſuivre ce grand maitre dans toutes ſes ſubtiles diſtinctions entre les choſes *naturelles*, *non naturelles*, & *contre naturelles*. Il explique par le menu chaque branche de cette diſtinction chimérique, mais il y mêle ſes propres obſervations, & quelque fois de très-bonnes remarques. Je mets en ce rang la refléxion qu'il fait ſur le ſommeil, que, quand on parle de la méſure qu'on doit y garder, il faut toujours faire attention à la ſanté & aux maladies de ceux dont on parle, à leur âge, à leur conſtitution & à diverſes autres circonſtances, ſur lesquelles on doit règler les conſeils qu'on leur donne. Il parle auſſi très bien ſur les paſſions déréglées, ſoit pour faire ſentir combien leurs excès ſont funeſtes au corps, ſoit pour perſuader que rien ne nuit d'avantage à la réputation, & ne va même plus directement à la détruire.

Vers la fin du XVIe. ſiècle, THOMAS MORGAN avoit deja publié *le Port de la ſanté* (b), il avoit fait ſes études à Oxford, mais il ne paroit pas avoir été

(b) Haven of health.

été médecin de profeſſion (*c*). Ses Préceptes ſur la ſanté ſont tirés, pour la plûpart, d'Hippocrate & de Galien, ſur tout du dernier. Il parle ent'autres de l'exercice, & quoiqu'il en traite brièvement, c'eſt de main de maitre, toujours en confirmant ſes obſervations par celle des anciens. „ Telle „ dit-il, que l'eau courante ſe conſerve pure pen- „ dant que celle qui croupit ſe corrompt, tels nos „ corps ſont conſervés en ſanté par l'exercice, au „ lieu que la pareſſe & l'inaction leurs attirent di- „ vers maux. Chacun de nos membres à un genre „ d'exercice qui lui eſt propre; l'éxercice de la pro- „ menade & celui de la courſe le ſont à nos jambes & „ à nos cuiſſes; celui de l'arc à nos bras; celui de „ monter & de deſcendre le long d'une rampe au „ dos & aux reins. Les muſcles ont leurs mouve- „ mens reſpectifs, les veines & les arteres en ont „ auſſi qui les fortifient. Il convient aux gens déli- „ cats de ſe faire porter; mais ce qui convient à „ tous c'eſt la paume; tout le monde peut y jouer „ & à peu de fraix: d'ailleurs on y exerce à la fois „ toutes les parties du corps, la tête, les yeux, le „ cou, le dos, les reins, les bras, les jambes, & „ ce

(*c*) Parlant des aſſiſes qui ſe tinrent a Oxfort en Juin 1577. „ C'eſt mon avis, dit-il, que la maladie qui regnoit alors, ſoit dit, „ (ſans vouloir offencer nos ſavans médecins) étoit une fievre „ chaude.

„ ce qu'on ne trouveroit dans aucun autre exerci-
„ ce qui réuniſſe autant d'avantages, c'eſt un jeu
„ des plus amuſans. On a très bien fait de ména-
„ ger des jeux de paume dans quelques uns de nos
„ colleges à l'uſage des étudians, mais qu'on ſe
„ ſouvienne du précepte d'Hippocrate; c'eſt avant
„ le répas qu'il faut ſe prêter à l'exercice & non
„ après avoir bien mangé, comme on le fait com-
„ munement dans nos écoles & dans nos colleges;
„ uſage pernicieux & qui eſt la ſource des érup-
„ tions cutanées dont nos jeunes garçons ſont ſi
„ ſouvent attaqués".

Morgan n'oublie pas non plus de faire enviſager les exercices de l'eſprit comme néceſſaires à la ſanté; mais il avertit avec ſoin que rien n'eſt plus contre nature, ni plus propre à énerver, à épuiſer le corps & l'ame, que de paſſer les nuits à veiller & à étudier „ Alfred, dit-il, fondateur du
„ College de l'univerſité à Oxford, règla noble-
„ ment l'emploi qu'on doit y faire du tems. Sur
„ vingt & quatre heures, il en accorde huit à la ta-
„ ble & au lit, huit au barreau, & huit au cabinet.

Ajoutons encore une des maximes de notre Auteur, „ autant; diſoit-il, qu'il convient aux enfans
„ de tetter, autant convient il aux vieillards de boi-
„ re du vin ſans excès. Le vin eſt le lait de la
„ vieilleſſe".

Nous

Nous trouvons à l'entrée du XVIIe siècle, un traité D'EDMUND HOLLYNGS *sur la santé des gens de lettres* (*d*), cet auteur étoit d'Yorck, mais docteur en médecine & professeur à Ingolstat. Il publia son traité en 1602 & le dédia à Maximilien, Comte Palatin du Rhin & Duc des deux Bavieres, à qui le cardinal Alain l'avoit recommandé (*e*). Ce petit écrit concis & élegant, contient des préceptes arangés selon l'ordre des six choses indispensablement nécessaires à la vie humaine, & qui sont, dit Hollyngs (*f*), une source ou de santé ou de maladie selon l'usage qu'on en fait.

GUILLAUME VAUGHAN, écrivit cinq ans après des *Directions pour la santé* (*g*), imprimées en 1607. Il y debute par son Apologie, sur ce qu'il ose se mêler de médecine, n'étant pas de la profession (*h*), c'est par

(*d*) Edmundi Hollyngi, Eboraceni Angli, doctoris medici & professoris Ingolstadiani, dè salubri studiosorum victu, hoc est, de literatorum omnium valetudine conservanda, vitaque diutissime producenda, libellus.

(*e*) Illustrissimo olim Angliæ Cardinali Alano serenitati vestræ commendatus, cujus gaudeo munificentia non vulgari.

(*f*) Preceptiones ad sex capita revocavi, prout sex sunt res que in omni vita aut prodesse solent, aut obesse : nempe aër, cibus ac potus, somnus & vigilia, motus & quies, excernenda ac retinenda, & animi accidentia.

(*g*) Directions for health.

(*h*) „ Quoique je ne sois pas praticien, dit-il, je me suis fait un „ plaisir dès ma jeunesse de lire des livres de médecine pour ma „ propre santé. Le Chevalier Thomas Elliot, si connu du tems de „ Henry VIII, n'étoit pas plus praticien que moi & n'a pas laissé „ pour cela d'écrire sur ces matieres ".

par demandes & par réponſes qu'il traite ſon ſujet, mais il a ſçû y mettre de la force & de l'agrément. Par exemple il ſe fait cette queſtion; „ Comment
„ vous y prendriez vous pour faire haïr le vin à un
„ vuideur de bouteilles ? & voici ſa réponce. Re-
„ gardez moi ce maitre yvrogne comme il eſt dé-
„ figuré; voyez ſon nés: Ne diroit-on pas qu'il eſt
„ pourri, feché, à demi rongé des vers? Son
„ haleine n'eſt elle pas puante? Sa langue ne bega-
„ ye telle pas? Son corps n'eſt il pas tout caco-
„ chyme, attaqué d'hydropiſie, d'évoré par la
„ goutte"?

Dans un autre endroit, occupé à faire voir que l'intempèrance dans le manger & dans le boire détruit les facultés de l'ame, il s'exprime dans le même goût & avec la même énergie. „Comment
„ voudriez vous, dit-il, que la fumée & les va-
„ peurs qui s'élevent d'une groſſe & vaſte panſe,
„ ne formaſſent pas un brouillard épais de ſtupidi-
„ té entre le corps & la lumière de l'eſprit" ?

THOMAS VENNER Docteur en médecine, tantôt à Bath & tantôt à Bridgewater, publia en 1620 le *droit chemin à une longue vie* (*i*) qu'il dédia au Lord François Vérulam. Quoique dans cet écrit il ſe propoſât principalement de recommander l'uſage des bains,

(*i*) Via recta ad vitam longam.

bains, ſur tout de ceux qu'on va prendre à Bath, il y traite auſſi de l'air, des alimens, &c. Les intentions de cet Auteur ſont bonnes, il penſe bien; mais il eſt long & empeſé, ſur tout quand il écrit en Anglois; grand partiſan au ſurplus des infinies diviſions & ſubdiviſions de Galien qu'il étale à tout propos. Quoique ſon livre ſoit preſque tout Anglois, de tems en tems il y exprime en latin ſes maximes favorites, & alors il faut dire à ſon honneur qu'il devient concis & n'écrit pas mal (*k*).

Je trouve dans cet ouvrage que du tems de l'Auteur, aucun de nos habiles médecins ne faiſoit boire les eaux de Bath, perſuadé qu'à cauſe du ſoufre & du bitume dont elles ſont imprégnées, elles relachent & affoibliſſent l'eſtomac; mais Venner ajoute que le peuple, dèterminé par les médecins du lieu, étoit dans l'uſage d'y commencer la cure des bains, en avalant une copieuſe lampée de ces eaux où l'on faiſoit diſſoudre quelque ſel. Pour lui il fait diverſes claſſes d'eaux, ſelon leurs différens dégrez de bonté, & en voici l'arrangement. 1. l'Eau de ſource, 2. l'Eau de Pluye, 3. l'Eau dé Rivière, 4. l'Eau de

(*k*) Regulæ ad conſervationem vitæ ſaluberrimæ. 1. Aërem purum ſuaveſque odores ſpirare. 2. Cibum adverſante ſtomacho non ingerere. 3. Cibos natura & coctione multum discrepantes non aſſumere. 4. Ad ſaturitatem nunquam edere & bibere. 5. Ventrem modice laxum habere. 6. Veris initio corpus pharmaco conveniente purgare. 7. Veneris illecebras, ejusque uſum immoderatum, tanquam peſtem, fugere. 8. Vitam probam & incorruptam degere.

de Puits, 5. l'Eau chariée par des tuyaux de plomb & qu'il faut faire bouillir avant que de la boire, 6. l'Eau dormante, 7. l'Eau puifée non loin du rivage de la mer eft toujours plus ou moins d'une odeur & d'un goût défagréable.

ANDRÉ BOORDE Docteur en médecine, publia en 1643 fon *Régime abrègé pour la fanté* (*l*), compofé a Montpellier & dédié à Puiffant en fait d'armes & vaillant Lord Thomas Duc de Nortfolk. Au milieu de bien des confeils très-vulgaires fur l'air, les alimens &c. il infifte fur la néceffité de la tranquillité de l'efprit pour la confervation du corps & de la fanté, & parmi les moyens de fe ménager cette tranquilité précieufe, il recommande furtout une fage œconomie. On ne fera peut-être pas faché de l'entendre parler un moment lui même fur cet article. ,,Dépenfer, dit il, dans fa maifon plus
,, qu'on n'a de revenus ou plus qu'on ne fait de
,, profit, c'eft courir au devant de la pauvreté.
,, On devroit pour bien faire divifer fes revenus
,, ou fes gains en trois portions; confacrer la pre-
,, miere à la table; la feconde à l'habillement, aux
,, gages des domeftiques, aux aumones & autres
,, œuvres de charité; & mettre la troifième en ré-
,, ferve pour les cas imprévus, de befoins, de ma-
,, la-

(*l*) Compendious regimen, or Dietary of health.

„ ladies, de réparations, & de dépenſes caſuelles.
„ Sans cela on court risque de s'endetter, & alors
„ ç'en eſt fait de la tranquillité de l'eſprit: alors
„ les agitations du cœur ne peuvent qu'abreger les
„ jours & reſſerrer les bornes de la vie".

Apropos des alimens & des boiſſons, Boorde parle entr'autres de la biere ou de l'aile. Il avertit que tout ce qu'on fait entrer dans ſa compoſition de plus que l'eau, la dreche & le levain ne ſert qu'à la ſophiſtiquer & à la gâter; à quoi il ajoute qu'on fera prudemment de boire l'aile fraiche & claire, & jamais ni trop vieille ni trop nouvelle.

Le Dr. EDOUARD MAYNWARING donna en 1663 ſes *règles & précautions pour conſerver la ſanté* (*m*). L'Epitre au lecteur eſt latine, le livre même eſt Anglois. „ C'eſt la ſanté, dit cet auteur, qui rend
„ le lit agreable, le ſommeil rafraichiſſant, & qui
„ renouvelle nos forces avec le lever du ſoleil; c'eſt
„ elle qui remplit les creux & qui unit les inégali-
„ tés de notre corps, qui nous rend beaux &
„ dodus & qui répand ſur nos joues les plus vives
„ couleurs. C'eſt elle qui nous fait de l'exercice
„ un plaiſir; elle qui multiplie les qualités naturel-
„ les dont notre ame eſt ornée; elle qui fait que
cet ame ſe plait dans la maiſon qu'elle occupe".

Il

(*m*) Tutela ſanitatis, *or* Hygiaſtick precautions and rules.

Il traite des SIX CHOSES NON NATURELLES de Galien avec beaucoup de précifion & de clarté, & il y en ajoute une *feptième*, favoir la coûtume ou les habitudes volontairement contractées; habitudes favorables ou pernicieufes à la fanté felon quelles font bonnes ou mauvaifes, habitudes par conféquent à fortifier ou à déraciner peu à peu.

Vers le même tems ou même un peu plus tôt, THOMAS PLAYER publia fon *Regime de vie* (*n*), ouvrage traduit du François, mais amplifié par le Traducteur. On y explique affez bien la différence des tempéramens, foit fanguins, foit phlegmatiques, foit colériques, foit mélancoliques. Dans le fond pourtant il n'y à rien d'extraordinaire en cet ouvrage.

Je n'ai pas de plus grands éloges à faire du *Gouvernement de la fanté* (*o*) de GUILLAUME BULEYN. L'Auteur y introduit deux perfonnages qu'il met aux prifes, Jean apologifte des voluptés & Humphroi défenfeur de la tempérance, mais leur dispute n'eft ni fort amufante, ni bien utile.

Un ouvrage plus intéreffant, c'eft la *médecine gymnaftique* (*p*) de FRANÇOIS FULLER M. A. Elle parut au commencement du XVIIIe fiècle. Quoique l'Auteur s'y propofât fpécialement de faire envifa-

(*n*) Regimen of Life. (*o*) Government of health.
(*p*) Medecina gymnaftica.

visager l'exercice comme essentiel a la guérison de la *consumption*, de *l'hydropisie* & *des affections hypocondriaques*; cet excellent traité contient tant de choses importantes pour la santé, que des gens qui sentent le prix de ce genre d'étude ne le liront jamais sans plaisir & sans fruit.

Fuller démontre par raisonnement & par expérience combien l'usage du cheval est utile, tant pour la conservation que pour le récouvrement de la santé. Je ne sai, s'il est aucun auteur qui est mieux manié & plus approfondi ce sujet que lui.

Un autre objet sur lequel il s'est très-bien & très exactement expliqué, c'est l'usage de la brosse ou des frictions. „ Disons le avec Fuller, il est „ étonnant que cet usage de frotter & de vergéter „ la peau, dont les anciens faisoient si grand cas & „ qu'ils pratiquoient chaque jour, soit à l'heure „ qu'il est si généralement négligé & méprisé, sur- „ tout puisque leurs expériences à cet égard assor- „ tissent si bien nos découvertes sur l'œconomie „ animale".

Le Dr. WAINWRIGHT donna en 1708 l'*Etat méchanique de l'air & de la diète* (*q*). Son but étoit d'y rendre sensible la néceſſité des mathématiques pour être bon médecin, mais chemin faisant il y a don-

(*q*) Mechanical account of air and diet.

donné d'excellens préceptes pour la confervation de la fanté, fous ces deux chefs généraux l'*air* & la *diète*, & on lui à cette obligation, qu'il y à démontré l'utilité & l'importance de fes maximes par des calculs auffi évidens, que les experiences dont il les à accompagnés font certaines; il fait voir par exemple que l'*air* s'il eft ou trop denfe ou trop rarèfié nuit à la conftitution des animaux, d'où il conclut, qu'il n'eft pas fain d'habiter fur de hautes montagnes, ni de demeurer dans de trop profondes vallées. Il montre que quand le mercure monte dans le Barometre jusqu'au 30e degré, un corps humain de moyenne taille porte environ une tonne & demi d'air de plus que quand le mercure fe tient au 27e degré, d'où il conclut que ces variations annoncent un changement confidérable dans le fang & les humeurs. Il fait obferver qu'un air trop humide, trop rempli de vapeurs, perd par là de fon reffort, ce qui occafionne du relâchement dans les fibres du corps & des obftructions dans les pores. Et de là on comprend fans peine qu'il eft tout naturel de voir des fiévres epidémiques, foit dans les marais de la Province de Cambridge, foit dans les cantons d'Effex.

Quant à la *diète* notre Auteur fait très bien remarquer par exemple, que les gens les plus robuftes doivent compter qu'ils ont trop mangé, dès qu'a-

près le répas ils s'apperçoivent qu'ils ſont oppreſſés où aſſoupis. Ces ſymptomes démontrent que leur eſtomac trop tendu, preſſe d'un coté le diaphragme & rétrécit la poitrine, pendant que de l'autre preſſant auſſi le trône ſupérieur de la veine cave, il empêche le ſang de revenir de la tête en liberté.

Enfin par ſes calculs, concernant la force avec laquélle l'eau preſſe ſur la ſurfaſſe du corps humain, le Dr. Wainwright fait toucher au doigt, que le bain merite plus d'attention qu'on ne penſe, & qu'on ne doit pas s'y porter étourdiment ſans conſeils & ſans précautions; quoi qu'il ſoit vrai qu'anciennement & les Juifs & les Romains l'ayent pris (*r*) non ſeulement comme un remède à divers maux, mais encore, ou ſimplement par propreté, ou comme un plaiſir.

Au nombre des ſavans médecins qui ont écrit ſur la ſanté, nous ajoutons ici le Dr. WELSTED. C'eſt dans ſon traité du *Déclin de la vie* (*s*) publié en 1724 qu'il en parle, on y trouve d'excellentes règles à obſerver pour les vieillards.

1. Il les avertit de ne ſe défaire jamais de leurs habi-

(*r*) Le bain eſt encore en uſage parmi pluſieurs peuples, en particulier chez les Egyptiens où les femmes le prennent à grand fraix pour gagner de l'enbonpoint & des graces, les hommes pour ſe rafraichir & ſe bien porter. Voy. Proſp. Alp. de med. Ægyp. lib. 3. c. 15.

(*s*) De ætate vergente.

habitudes tout d'un coup, quelque avantageux que ce changement leur paroiſſe, parce que leurs forces ne ſuffiroient pas comme lors qu'ils étoient jeunes, pour les mettre en état de ſe déſacoutumer de ce qu'un uſage de pluſieurs années leur à rendu propre & pour ainſi dire naturel.

2. Il leur conſeille de rénoncer à toutes les choſés que l'experience leur à fait connoitre comme pernicieuſes à leur ſanté, même dans le premier période de leur vie; & en effet comment ſoutenir dans l'âge où l'on eſt le plus foible, ce que l'on n'a jamais pu ſupporter dans le tems qu'on avoit toutes ſes forces & toute ſa vigueur.

3. Il ne leur permet de manger & de boire que ce qui ne peut ni leur déranger l'eſtomac, ni leur incommoder la tête. Et ſi par malheur il ſe ſont oubliés en donnant dans l'excés, il veut que ſans perdre du tems ils ſe déchargent de ce ſuperflu.

4. Il les exhorte à ſe règler, autant qu'il eſt poſſible, de manière qu'ils mangent toujours avec appétit & qu'ils évacuent avec régularité.

5. Enfin il ſouhaiteroit que le contentement de l'eſprit fut le perpetuel aſſaiſonnement de leur vieilleſſe: mais cette aimable ſérénité, cette délicieuſe ſatisfaction, n'eſt l'appanage que de la vertu. Ce n'eſt qu'après avoir coulé ſes jours dans la pratique

du bien, qu'on voit le paſſé avec complaiſance & qu'on enviſage l'avenir avec joye.

Le Dr. BURTON s'eſt diſtingué par ſon livre *ſur les choſes non naturelles* (t), où il à montré l'influence conſidérable qu'elles ont ſur nos corps. Ce livre parut en 1708. Il l'avoit écrit ſpecialement à deſſein de faire voir que la connoiſſance de l'air, des alimens &c. de leur nature, de leurs proprietés & de leur uſage, eſt néceſſaire à un bon praticien, ſurtout pour la cure des maladies épidemiques; mais à cette occaſion il eſt entré dans des détails qui ne peuvent que faire beaucoup de plaiſir à ceux qui travaillent en général pour la conſervation de la ſanté; on y trouve d'excellens préceptes & de très importantes refléxions ſur ce grand objet. Donnons en quelques exemples.

1. L'Auteur obſerve qu'au Printems, l'air agréablement embaumé des ſalutaires exhalaiſons qu'y répandent continuellement les fleurs à meſure quelles s'épanouiſſent, ne peut que contribuer avec une heureuſe efficace à rafraichir le ſang dans nos veines, au lieu qu'en Automne ce même air ſurchargé des exhalaiſons dont l'infectent les plantes qui ſe pourriſſent de toutes parts & que le vent charie de tous cotés, doit naturellement perdre ſa ſalubrité & occaſionner diverſes maladies.

2. A

(t) Of the Non-naturals.

2. A l'occaſion des Alimens, le Dr. Burton s'attache à combattre une prévention très-commune. C'eſt celle d'une infinité de perſonnes qui ſont dans l'habitude de ne boire pas aſſez de quelque liqueur diluante à proportion de la nourriture qu'ils prennent. Il tache de leur faire comprendre que par là leur ſang s'épaiſſit, que la ſécrétion devient en eux difficile, & que les parties ſalines s'accumulant faute d'un fluide aqueux, capable de les diviſer & de les diſſoudre, demeurent adhérentes dans leurs vaiſſeaux capillaires & y cauſent des éroſions dangéreuſes.

3. Enfin il fait ſentir la néceſſité de l'exercice par une conſidération qui eſt bien à la portée de tout le monde; c'eſt celle qui ſe tire de la conformation des parties de notre corps à ſes extremités. Celles de ces parties qui agiſſent le plus, ſont auſſi les plus larges & les plus fortes, & elles le deviennent en tout cas à proportion du travail qu'on leur donne. Voyez les jambes & les pieds d'un porteur de chaiſe, les bras & les mains d'un battelier, le dos & les épaules d'un porte faix. Il eſt évident que l'exercice & le travail ſecourant en eux la nature, ont donné à ces membres plus de groſſeur, plus de force, plus de nerf, qu'ils n'en auroient ſans cela.

Vers le tems que parut l'ouvrage dont nous parlons

lons, le célébre & ſpirituel Dr. ARBUTHNOT publia auſſi ſon *Eſſai touchant l'influence de l'air ſur le corps humain* (*v*). Après y être entré avec autant d'exactitude que de jugement dans les détails les plus curieux ſur la nature, les propriètés, les qualités, & la compoſition de l'air dans les différentes ſaiſons & ſituations; après y avoir montré combien l'air à d'influence ſur la conſtitution bonne ou mauvaiſe de notre corps, l'habile auteur déduit de tout cela divers aphorismes de pratique de la plus grande utilité. En voici quelques uns dont nous ſommes bien perſuadés qu'on ſentira tout le prix pour la conſervation de la ſanté en général.

1. Toute perſonne, dont la conſtitution peut le ſouffrir & dont la vocation le demande, doit s'expoſer à l'air exterieur quelque tems qu'il faſſe.

2. Une grande attention qu'on doit faire, dans le choix d'un lieu à acquerir pour y fixer ſa demeure, c'eſt que l'air y ſoit bien ſain.

3. Les qualités de l'air d'un lieu quelconque, dépendent non ſeulement des exhalaiſons du terroir dans ce lieu là, mais encore de celles qui peuvent y être pouſſées des endroits voiſins par les vens. Il y à tel canton ſec & ſalubre, qui n'eſt mal ſain que par le voiſinage de quelque marais.

4. La

(*v*) An Eſſay concernint the effects of air on human bodies.

4. La qualité des ſources d'un lieu annonce celle de l'air, parce que l'air comme l'eau s'imbibe des exhalaiſons ſalines & minérales du terrain, de ſorte que la douceur & la bonté de l'une, forment un préjugé favorable à celles de l'autre. Il faut avouer néanmoins, que rien ne dépoſe plus ſurement en faveur de l'air d'un canton, que s'il eſt avéré qu'on y vient fort vieux.

5. Quand on obſerve que dans un endroit les boiſeries ſont humides, que les meubles ſe moiſiſſent, que les métaux ſe terniſſent, que le fer ſe rouille, qu'il transpire des corps des efflorefcences & des ſels, que les rubans & les étoffes de ſoye perdent leurs couleurs &c. c'eſt ſigne que l'air y charie des ſels d'une nature & d'une qualité peu convenables.

6. L'Air des villes n'eſt pas des plus ſains pour la jeuneſſe & les enfans. Nés pour reſpirer un air libre, ils ne ſauroient ſe faire tout d'un coup à celui qu'on reſpire dans les villes, & qui eſt tout plein des exhalaiſons des animaux qui y vivent, ainſi que des parties ſulphureuſes du charbon & des autres matieres combuſtibles qu'on y brule; on ne s'y accoutume qu'à la longue; des enfans ne ſauroient y être d'abord faits.

7. La premiere choſe à quoi l'on dévroit penſer quand on édifie une ville, ce feroit d'en percer les

rues

rues de maniere, quelles fuffent bien airées & balayées par les vens. Sans cette précaution les maladies contagieufes ne peuvent que dévenir très-funeftes aux habitans pour ainfi dire renfermés. Et c'eft par la même raifon qu'il eft fi mal fain d'avoir des *Cimétieres* dans l'enceinte des grandes villes.

8. Il n'y a point de maifon qu'on ne doive airer une fois par jour en y ouvrant portes & fénetres, pour donner leffor aux exhalaifons animales. Ces maifons, où tout ferme avec la plus grande exactitude, de peur que l'air n'y introduife le moindre vent & le moindre froid, font plus malfaines qu'on ne penfe. En refpirant prefque toûjours un air chargé des particules qui s'exhalent des corps vivans, du feu, des chandelles &c. on ne fauroit manquer de contracter des maladies nerveufes.

Depuis le Dr. Arbuthnot, un autre de nos habiles médecins à confacré fa plume au bien public fur le fujet que je traite, c'eft le Dr. BERNARD LYNCHE. Il donna en 1744 un livre intitule (*x*) *guide pour la fanté dans les différentes fituations de la vie*, & cet ouvrage à deux parties.

Dans la premiere, l'Auteur après avoir décrit les révolutions de la vie humaine & fait paffer en revue les diverfes caufes qui acheminent à la trifte décre-

(*x*) Guide to health thro' the various ftages of life.

décrepitude & à l'inévitable mort, puiſe dans les Livres ſacrés, dans les Ecrits de Pline & dans ceux d'une multitude d'Hiſtoriens, quantité d'exemples de perſonnes que la ſobrieté & une vie ſagement règlée ont conduites dans tous les tems & dans tous les pays à une extrème vieilleſſe; il inſiſte avec raiſon ſur ces exemples comme devant être d'une efficace ſuperieure aux plus beaux discours, pour inſpirer des mœurs & de la tempérance à tous ceux qui ſouhaitent de vivre longtems.

Enſuite, dans une ſeconde partie le Dr. *Lynche* paſſe à l'analyſe de l'air, de la nourriture & des autres choſes non naturelles, qu'il décrit avec autant de clarté que de plénitude, il en explique la nature & les proprietés ſelon les principes de nos plus grands maitres. Il y fonde les règles de ſanté les mieux raiſonnées & les plus ingenieuſement déduites. On en pourroit extraire ici nombre d'endroits dignes de l'attention la plus reflechie; j'en donnerai trois ou quatre exemples.

1. Premierement l'habile médecin fait une remarque ſur l'uſage des liqueurs fortes, uſage pernicieux quoique malheureuſement très-commun. Il avertit donc, que plus une liqueur ſpiritueuſe contient de ſouffre & charie d'huile, plus elle eſt funeſte aux corps humain, parce quelle en eſt d'autant plus difficile à être ſeparée du ſang. Ainſi le Rum eſt plus

dan-

dangereux que la ſimple Eau de vie, & l'Aniſette plus pernicieuſe que le Genievre.

2. En recommandant un uſage modèré du ſommeil, il fait enviſager la veille comme le tems où la machine s'uſe, & le répos comme celui ou elle ſe refait. L'action ôte continuellement quelque choſe des fibres ; le répos en les relâchant de leur tension les rétablit. D'ailleurs pendant le ſommeil, la circulation du ſang eſt plus réguliere & plus conſtante, ce qui fait que le corps prend plus aiſement de la nourriture par l'appoſition de nouvelles parties aux vaiſſeaux affoiblis & uſés.

3. En décrivant les juſtes bornes dans lesquelles on doit ſe renfermer quand on prend de l'exercice, il dit que les gens maigres doivent en prendre *ad ruborem*, juſqu'a en etre rouges ou en avoir chaud, s'ils veulent qu'il contribue à leur donner de l'embonpoint ; mais les gens gras *ad ſudorem*, juſqu'à en ſuer, afin d'y perdre un peu de leur graiſſe.

4. A propos de la ſalive, il avertit les perſonnes qui mâchent du tabac, ou qui prennent la pipe d'abord après les répas, qu'ils nuiſent à leur ſanté par deux endroits ; 1° en détournant leur ſalive de ſa deſtination naturelle, qui ſeroit de deſcendre dans l'eſtomac pour y favoriſer la digeſtion, 2° en ſe rendant néceſſaire cette pernicieuſe drogue des

ame-

Americains qui n'eſt bonne qu'à engourdir les nerfs & qu'à éteindre l'appetit.

Le livre du Dr. Lynche eſt rempli de remarques pareilles; mais ce qui en rélève principalement le mérite, c'eſt que l'Auteur plein de ſentiment & de vertu, ne néglige rien pour les transmettre à ſes lecteurs.

Nous touchons à la fin de notre liſte des Auteurs Anglois qui ont écrit ſur la ſanté. Un nom illuſtre la terminera. C'eſt celui du Dr. MEAD ce grand médecin qui à fait tant d'honneur à ſa Patrie par la vaſte étendue de ſes connoiſſances dans ſa profeſſion, par la fineſſe de ſon goût pour les beaux arts, & plus encore par une généroſité peu commune, & une bienveillance ſans bornes.

A la fin d'un ouvrage, que cet exellent homme publia en 1751 ſous le titre de *conſeils & preceptes de médecine* (y), ſe trouvent pluſieurs remarques & diverſes règles ſur la ſanté, priſes les unes de Celſe ſon auteur favori; & les autres de ſes propres obſervations. Voici quelques exemples de ces dernieres.

1. Après un grand répas où l'on à mangé des alimens de haut goût, on ſe trouvera bien de boire un grand verre d'eau froide, dans lequel on ait mis

(y) Monita & præcepta medica.

T

mis du jus de limon ou de l'élixir de vitriol, pour aider à la digeſtion.

2. En vieilliſſant il faut prendre moins de nourriture ſolide & boire à proportion d'avantage.

3. L'uſage de la broſſe eſt excellent pour les vieillards. Qu'ils y recourent chaque matin, ce ſera un bon ſupplement au défaut d'exercice que leur ſanté exigeoit & que leurs forces ne leur permettent pas de prendre.

4. Le froid qui glace les vieillards, les avertit de reſte de la décadence de leur vigueur. A ce ſigne il ne leur eſt plus permis d'ignorer, qu'envain ils tacheroient de rappeller des forces qu'ils n'ont plus, & de faire parade d'un feu qui les à abandonné ſans retour. Tout ce qu'ils y gagneroient, ſeroit de ſe fatiguer inutilement & d'abrèger leur vie.

5. Rien de plus déteſtable & en même tems de plus funeſte à la ſanté, que de ſe ſervir de ſon imagination pour s'exciter à l'intempèrance.

6. Les préſens de la bonté divine qui contribuent à la ſanté & au bonheur réel de la vie, ſont diſtribués avec plus d'égalité qu'on ne penſe. Il y à tel homme dans les plus baſſes conditions de la vie qui en eſt plus richement partagé, que tel autre dont on envie l'opulence & la grandeur. Un travail modéré donne au pauvre une nourriture ſaine & ſuffiſante à ſes beſoins, l'appetit convena-

ble

ble pour la prendre avec plaiſir, la force néceſſaire pour la digérer aiſément, ſans qu'il faille ni ranimer ſon goût ni enflamer ſes paſſions. Il dort d'un ſommeil profond, rafraichiſſant, & que les ſoucis rongeans ne troublent point. Autour de lui s'éleve entre les bras de la frugalité une famille ſaine & robuſte; bien tôt elle prendra part à ſon travail pour jouir de ſon bonheur. Que la pareſſe & le luxe des riches ont des ſuites différentes! Pour réveiller leur appetit, il leur faut des aſſaiſonnemens, qui, en nourriſſant leur goûts ſenſuel, corrompent, enflamment leur ſang, & leur attirent mille maux. L'inſomnie les punit chaque nuit des excès de la journée; leurs enfans mêmes, avant que de naitre, contractent des infirmités dont ils ne peuvent jamais être guéris; & toujours maladifs, où avant le tems décrepits, rarement les voit-on atteindre la vieilleſſe. Encore ſi c'étoit tout, mais qui l'ignore? Martyrs des projets ambitieux qui les font ſans ceſſe ſoupirer après de nouveaux honneurs & de nouveaux titres, les biens qu'ils ont ne les rendent pas heureux, tant ceux qu'ils n'ont pas les occupent & les agitent!

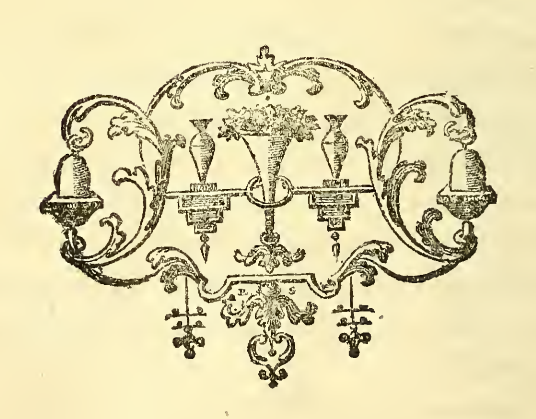
7. Après la tempérance, le plus ſûr de tous les moyens pour réuſſir à ſoumettre les affections de l'ame à l'empire de la raiſon, c'eſt le choix d'un ami fidèle & vertueux; rien de plus utile que le

commerce d'un homme de ce caractere, point de ſecours plus efficace que ſes conſeils & ſon exemple (z) pour s'aider à tenir en bride des paſſions, qui, à moins qu'on ne leur apprenne à obéir, levent bientôt audacieuſement la tête & s'enhardiſſent à faire la loi de la maniere la plus impérieuſe.

(z) C'eſt le conſeil d'Euripide, „ le ſage, dit-il, deviendra plus „ ſage encore en ſe liant intimément à un ſage ".

F I N.

De la premiere Partie.



HISTOIRE

HISTOIRE DE LA SANTÉ,

ET DE

L'ART DE LA CONSERVER.

SECONDE PARTIE.

Où l'on réunit ſommairement les principales règles que les médecins & les Philoſophes ont données pour conſerver la ſanté, & où l'on montre dans le méchanisme du corps humain, les raiſons qui ſervent de preuves & de fondemens à ſes règles.

CHAPITRE I.

Dans lequel on donne une idée de la coction, c'eſt à dire du méchanisme de la digeſtion des alimens, & de la Circulation du ſang, pour ſervir de preuves aux règles que l'on à indiquées ſur les moyens de conſerver la ſanté, & montrer de plus en plus, en découvrant les fondemens de ces régles, combien il importe de les obſerver.

L'ART de conſerver la ſanté, promet trois avantages. *Premiérement* d'entretenir ceux qui ſe portent bien dans cet heureux état. *Secondement* d'éloigner d'eux les maladies. *Troiſiéme-*

ment de prolonger leurs jours. Je vai confidérer féparement ces trois objets.

Le premier comprend en quelque forte les deux autres. On ne fauroit obferver avec foin les règles qui affurent la confervation de la fanté, fans prévenir par cela même les atteintes des maladies qui la dérangent & fans fe préparer de long jours. Il faudra donc s'y étendre principalement; mais afin de le faire avec plus de clarté & de fruit, il importe de donner avant tout une idée de la ftructure & de l'œconomie animale. Par là nous mettrons le lecteur à portée de comprendre fur quoi font fondées les règles que nous prefcrivons, d'en voir diftinctement les raifons, & de conclure qu'elles font d'une indispenfable néceffité.

Rien n'eft affurement plus remarquable que le concert qui fe trouve ici entre la Pratique des anciens & la Théorie des modernes. Il n'eft pas poffible de voir fans un étonnement mêlé de plaifir, comment à force d'obfervations affidues & réitérées, les anciens font parvenus à donner pour la confervation de la fanté, des règles qui fe trouvent toutes fondées fur l'admirable ftructure des folides & fur la perpétuelle circulation des fluides du corps humain; merveilles qu'ils ignoroient & qui ne fe font dévoilées qu'à nos recherches.

L'Anatomie en fe perfectionnant à découvert des beau-

beautés ſans nombre dans la fabrique de nos corps. On ne s'attend pas ſans doute d'en trouver ici la deſcription. Il ſeroit impoſſible dans un ouvrage tel que celui ci, de peindre aux yeux du Lecteur l'éxactitude Géometrique avec laquelle l'adorable Auteur de la nature à compaſſé & ajuſté chacune des parties de nos corps, afin que répondant chacune à ſa deſtination particulière, il reſultât du tout enſemble une ſi grande perfection dans l'œconomie animale. Je n'ai qu'un but a preſent. C'eſt d'inſtruire les perſonnes qui ne ſont pas au fait de l'Anatomie, en leur donnant une notion de leur propre corps, ſuffiſante pour les convaincre, que l'intempérance, la pareſſe, & les divers excès qu'on ſe permet trop communément, tendent par eux même, & ſelon les loix démonſtrées d'un méchanisme viſible, à l'inévitable deſtruction de la ſanté. Pour cela je dois d'abord leur apprendre comment ſe fait en nous la coction, où par lequel méchanisme nous digérons les alimens qui ſervent à nôtre nourriture. Enſuite j'expliquerai la maniere dont s'éxecute la Circulation du ſang dans notre corps, & j'indiquerai quelques unes de ſes conſequences néceſſaires.



De la Digeftion & des conféquences qu'on doit en tirer.

De toutes les merveilles qu'on ne fe laffe point d'admirer dans la fabrique du corps humain, je n'en connois pas de plus digne de nos régards attentifs, que celle du méchanisme des parties qui concourent en nous à la coction des alimens, afin de les rendre propres à nôtre nourriture & à nôtre entretien.

Pour s'en faire une jufte idée, il faut fuivre ces alimens dans tout le traject qu'ils parcourent 1°. depuis leur entrée dans la bouche jufqu'aux veines lactées (*a*), où ils font reçus & convertis en une liqueur blanche comme le lait, à laquelle on donne le nom de chyle; 2°. depuis les veines lactées, les lombes & de là plus haut par le canal torachique jusques dans la veine fous-clavière où ce chyle fe mêle avec le fang; 3°. depuis que mêlés avec le fang, ils circulent enfemble à travers les poumons & toutes les branches des artères. Ce font là comme les trois différens périodes de la coction des alimens dans notre corps. Le deffein que le grand Architecte s'y eft propofé n'eft pas équivoque. Il à voulu que les alimens paffaffent par toutes ces prépara-

(*a*) Les veines lactées font de petits vaiffeaux qui reçoivent le chyle des inteftins.

parations, afin qu'attenués & diſſous en ſe mêlant & s'incorporant avec pluſieurs eſpèces de liqueurs qu'ils rencontrent dans leur route, ils puſſent enfin être convertis en une ſeule & même ſubſtance avec notre ſang & nos humeurs. Nous allons voir que ce deſſein s'éxecute de la maniere la plus admirable & la plus parfaite.

Dans le premier période de la coction, ou ſi l'on veut, ſur la premiére ſcene où elle ſe fait, voici comment elle s'opère (*b*). D'abord les alimens reçus dans la bouche, y ſont au moyen de la configuration de ſes diverſes parties, & de l'action différente de ſes muſcles (*c*), briſés ou broyés par les dents, pénétrés & humectés par la (*d*) ſalive. Dans cet

(*b*) Vid. Boerh. Inſtit. Sect. 58. & ſeq. Jamais perſonne ne donna une idée auſſi claire & auſſi complette de l'œconomie animale que Boerhave. Ses inſtitutions de médecine contiennent une description éxacte de toutes les actions qui s'opérent dans le corps humain, & cela dans l'ordre le plus méthodique & de la maniere la plus intelligible aux perſonnes déjà bien verſées dans l'Anatomie. C'eſt un livre qui n'eſt fait que pour les médecins. Il n'eſt pas apparent que des perſonnes d'une autre profeſſion, vouluſſent ſe donner la peine qu'elles devroient prendre ſi elles vouloient l'entendre.

(*c*) Un Muſcle eſt un amas de fibres de différentes dimenſions & deſtiné pour l'éxécution de tous les mouvemens du corps.

(*d*) La Salive eſt une humeur pure, claire, pénétrante qui contient de l'huile, du ſel, de l'eſprit, de l'eau. Elle à ſa ſource dans le ſang artériel. Son uſage eſt de faciliter la digeſtion; ainſi s'accoutumer à cracher beaucoup & s'y exciter même par l'habitude de macher ou de fumer du tabac, c'eſt ſe cauſer à ſoi même un préjudice notable.

cet état, ainſi broyés & imbibés, on les avale; ils paſſent du goſier dans l'eſtomac tout le long d'un canal, dont la ſurface intérieure eſt continuellement humectée par une humeur que les glandes dont il eſt tapiſſé fourniſſent, & qui les aide à gliſſer plus aiſément.

Arrivès dans l'eſtomac ils y ſubiſſent une plus grande diſſolution par le concours de diverſes cauſes qui y ſont appropriées. Des ſucs ou levains différens les pénétrent & les diviſent; l'air qu'ils renfermoient les fait fermenter en ſe développant, & les ſubtiliſe; la chaleur qu'ils trouvent achéve de les macérer & de les disſoudre. D'un autre côté l'eſtomac par ſes différens mouvemens les agite & les balote ſans ceſſe. Ils y ſont inceſſamment attenués, broyés, par le frottement des parois de l'eſtomac & par la pulſation des artères qui s'y trouvent. Ce mouvement eſt aidé par l'élévation & l'abbaiſſement alternatif du diaphragme dans la reſpiration; il l'eſt encore par l'action comprimante des puiſſants muscles du bas ventre; Et l'effet de toutes ces cauſes réunies eſt tel, qu'au bout de quelque tems, les alimens ſont pouſſés peu à peu dans les inteſtins ſous la forme d'une matiére fluide, épaiſſe, douce, égale, & griſatre ou de couleur de cendre.

Lors donc qu'ainſi préparés & dans cette conſi-

ſtence

ſtence, les alimens entrent de l'eſtomac dans les inteſtins, cette eſpéce de pâte y eſt d'abord arroſée de trois différentes liqueurs qui s'y mêlent. La premiére eſt une bile (*e*) jaune, épaiſſe, & fort amére, qui y coule de la véſicule du fiel; la ſeconde moins jaunâtre & amére, mais plus abondante & qui y coule du foye; la troiſième claire, douce, ſemblable à la ſalive & qui y eſt fournie par le pancréas, ſubſtance glanduleuſe & ſituée le long de la partie inférieure de l'eſtomac. Cette derniére liqueur acheve de diſſoudre & d'adoucir ce qu'il pourroit être reſté d'acre & d'épais dans la pâte fluide des alimens. Les deux biles d'une nature ſaponacée, diſſolvent auſſi & atténuent ce qui pourroit s'y trouver de trop gluant; elles uniſſent & incorporent les parties graſſes aux parties aqueuſes de ce mélange & en rendent le tout plus homogéne. Enfin comme elles ſont auſſi pénétrantes & déterſives, elles achevent par là de rendre le chyle plus fluide pour pouvoir entrer dans les veines lactées, où il entre en effet, ſoit parce qu'il y eſt en quelque ſorte abſorbé & pompé par ces veines, ſoit parcequ'il y eſt pouſſé par le mouvement periſtaltique (*f*) des inteſtins.

C'eſt

(*e*) La Bile eſt le diſſolvant principal des alimens. Si elle eſt viciée la digeſtion ne ſauroit ſe faire comme il faut.

(*f*) Le mouvement périſtaltique ou de contraction, eſt ce mouvement vermiculaire qui eſt produit dans les inteſtins par la contraction

C'eſt de la ſorte que la première coction ſe fait. Arrêtons un moment nos régards ſur ce qui en réſulte. Si l'on conſidére le changement que les alimens ſubiſſent dans la bouche, dans le goſier, dans l'eſtomac, & comment réduits en pâte ils ſont arroſés dans les inteſtins par les ſucs biliaires & pancréatiques; ſi l'on refléchit à l'action continuelle des muscles qui mêle, pêtrit, incorpore le tout; on concevra ſans peine que le concours de toutes ces choſes doit altérer le goût, la ſaveur, & toutes les qualités des différentes ſortes de nourritures que nous prenons, à tel point que le chyle reſſemble plus aux levains & aux ſucs qui ſe trouvent en nous, qu'aux alimens dont nous nous ſommes nourris. Déſormais donc, il n'eſt plus queſtion d'alimens, mais de ce chyle, & nous l'allons voir ſubir à ſon tour un changement tout auſſi conſidérable qu'eux.

Le ſecond période de la coction commence aux veines lactées, vaiſſeaux minces qui s'ouvrent dans les inteſtins gréles par une multitude innombrable de pores imperceptibles, & par léſquels la partie blanchâtre du chyle, celle qui en eſt la plus fine & la

traction & la dilatation alternative de leurs fibres ſpirales & annulaires. En ſe rétirant & puis en ſe rélâchant ils pouſſent le chyle dans les veines lactées & produiſent d'autres effets avantageux.

la plus fluide eſt tout à la fois pouſſée & abſorbée, pendant que l'épais, ou la craſſe de ce même chyle, qui en fait la partie fibreuſe, groſſiére, jaunâtre, eſt lentement entrainée en bas & pouſſée dans le long canal des inteſtins, ou elle eſt perpétuellement comprimée & dépouillée du peu de chyle qui reſte, jusqu'à ce que n'étant plus qu'une lie inutile, la nature s'en décharge & la rejette hors du corps.

Les veines lactées s'échappent par la ſurface des inteſtins ſous toutes ſortes de directions, tantôt droites, tantôt obliques; en quelques endroits elles ſe rencontrent & ſe réuniſſent; en d'autres elles ſe ſéparent déréchef. Souvent dans le vaiſſeau qu'elles forment, leur réunion ſe fait en des angles aigus & elles vont s'inférer dans les molles glandes, dont le méſentere (*g*) eſt tapiſſé & d'où elles resſortent plus groſſes qu'auparavant, plus enflées, plus pleines d'une lymphe ſubtile & très fluide. Ailleurs les veines lactées coulent ſur le méſentere, tout le long des ramifications artérielles qui y ſerpentent, & elles en ſont ſi contigues que le battement de ces artères contribue en les preſſant à faire

(*g*) Le Méſentere eſt cette forte & double membrane à la qu'elle les inteſtins ſont attachés, & qui eſt toute tapiſſée d'un nombre innombrable de glandes, de nerfs, d'artères, & de vaiſſeaux, ſoit lymphatiques, ſoit lactées.

re avancer le chyle dont elles ſont chargées. Enfin après bien des communications, des ſéparations, des ramifications, les veines lactées vont ſe décharger dans une eſpèce de poche ou de reſervoir (*h*), qui ſe trouve placé pour cela entre la plus baſſe portion du diaphragme & la plus haute vertebre des lombes (*i*), & qu'on appelle le reſervoir du chyle. Et ce qu'il y à de remarquable, c'eſt que ces veines ont intérieurement pluſieurs valvules où ſoûpapes diſpoſées de maniére que s'ouvrant au cours du chyle vers ſon réſervoir, elles s'oppoſent à ſon retour de ce même reſervoir, dans lequel ſe dégorgent une multitude de vaiſſeaux lymphatiques, parmi ceux qui y dépoſent le chyle.

Delà on voit ce qui doit arriver. Par ce mélange continuel de la lymphe (*k*) qui coule des glandes & de quelques autres ſources, dans un reſervoir commun avec le chyle, ce chyle devient plus fluide, plus doux, plus analogue aux ſucs naturels du corps, plus propre par conſéquent à ſe mêler avec le ſang pour fournir à nôtre nutrition.

C'eſt

(*h*) Quelques fois ce reſervoir ne conſiſte que dans un amas de quelques groſſes branches des veines lactées.

(*i*) L'Epine du dos eſt une colonne oſſeuſe, compoſée de pluſieurs os dans ſa longueur qu'on nomme vertebres, & dont cinq appartiennent aux lombes.

(*k*) La Lymphe eſt la partie la plus fine & la plus travaillée du ſang. Elle ſe jette dans le Chyle pendant tout ſon cours.

C'eſt auſſi de ce reſervoir que le chyle entre immédiatement dans le canal torachique, tuyau transparant ou blanchâtre & fort étroit qui monte perpendiculairement le long de l'Epine du dos, depuis les lombes jusques à la cinquième vertébre du dos, & plus haut juſqu'à la clavicule où il décline & va ſe dégorger dans la veine ſous-claviere (*l*), où il à une ouverture par laquelle au moyen de pluſieurs petites valvules, le chyle après avoir été bien travaillé, attenué par la lymphe qui y coule tout le long du thorax (*m*), tombe en petite quantité dans le ſang & eſt porté delà dans le cœur.

Ainſi par un admirable méchanisme, une quantité conſidérable de chyle & de lymphe eſt forcée de monter perpendiculairement contre ſon poids tout le long d'un mince tuiau. 1°. C'eſt l'ouvrage du chyle même, continuellement produit par l'action des inteſtins & pouſſé par le mouvement des artères méſentériques. 2°. Le mouvement du diaphragme & des lombes dans la reſpiration y contribue puiſſamment. Par ce mouvement le canal torachique

(*l*) Ordinairement dans la ſous-claviere gauche, quelquefois dans la droite. Le Dr. Monrio célébre Anatomicien à même obſervé que quelquefois le canal torachique ſe diviſe en deux ſous la courbure de la grande artère, & qu'un de ſes rameaux va ſe rendre dans la ſous-claviere droite, l'autre dans la ſous-claviere gauche.

(*m*) Par le thorax on entend ici la grande cavité de la poitrine.

que ſe trouve preſſé de tous cotez. Il l'eſt d'un coté par le diaphragme; il l'eſt de l'autre par le hauſſement & le rabaiſſement de la poitrine, deux forces contraires dont le combat pouſſe & fait monter la liqueur que ce canal renferme. 3°. Comme le canal torachique s'éléve immédiatement le long de la grande artère qu'on appelle la portion ſupérieure de l'artère deſcendante, & qu'il lui eſt contigu, cette artère le comprime encore par ſes pulſations, ce qui contribue auſſi à l'aſcencion du chyle. 4°. Enfin tout le canal torachique eſt plein de valvules qui ne permettent pas à la liqueur de deſcendre & qui la ſoutiennent au contraire dans ſon aſcencion. Le chyle monte donc comme on la dit, juſqu'a ce que ſe jettant dans la ſous-claviere, il eſt porté de là avec le ſang dans le cœur; & ainſi ſe termine le ſecond période de la coction des alimens. Toujours, depuis la bouche juſqu'à l'eſtomac & depuis l'eſtomac juſqu'au cœur, ils ſont détrempés par les levains dont le corps eſt nourri, & mêlés aux ſubſtances qui compoſent le ſang, ſavoir la ſalive, le mucus, la lymphe, la bile, l'eau, les ſels, l'huile & les eſprits.

Notés pourtant que les parties les plus fluides & les plus ſubtiles de nos alimens, ſoit avant qu'elles ſe convertiſſent en chyle, ſoit après quelles y ont été converties, paſſent dans le ſang par une infinité de

vei-

veines abſorbantes qui ſe trouvent placées partout pour cela, dans la bouche, dans le goſier, dans l'eſtomac, & dans les inteſtins. C'eſt de quoi l'on à des preuves inconteſtables ; témoin les forces que recouvrent ſoudainement des gens foibles & défaillans de faim, ou par quelque autre cauſe, ſoit en buvant un bon verre de vin, ſoit en mangeant à l'écuelle quelque choſe de corroboratif; temoin l'odeur que certains alimens donnent à l'urine preſque ſur le champ, & au moins beaucoup plutôt qu'il n'eſt poſſible que le chyle ſoit arrivé au cœur par les conduits ordinaires.

Mais enfin nous voici nous mêmes parvenus à ce *troiſième periode* de la coction des alimens. Il commence au moment que le chyle mêlé avec le ſang eſt porté dans le ventricule droit du cœur, d'où il paſſe dans les poumons. Dès qu'on voit comment les poumons ſont faits, on voit qu'ils ſont le principal laboratoire où le chyle devient du ſang, à quoi contribuent d'une part les vaiſſeaux qui y portent le ſang & de l'autre ceux qui y portent l'air.

Ces derniers ſont une prolongation de la Trachée artère, conduit en partie cartilagineux & en partie membraneux, qui commence au bas du cou & deſcend dans le poumon. Par devant, la Trachée artère eſt compoſée de ſegmens de cer-

cles ou anneaux cartilagineux pour donner à l'air un libre paſſage dans la reſpiration ; & par derrière une forte membrane achève le canal, le lie au cou, & facilite le mouvement du goſier dans la déglutition. Intérieurement tout ce conduit eſt tapiſſé d'une infinité de glandes dont ſuinte continuellement une liqueur huileuſe & épaiſſe, en un mot mucilagineuſe & deſtinée à rendre le paſſage de l'air que nous reſpirons plus facile & plus imperceptible. Quand la Trachée eſt entrée dans la cavité de la poitrine, elle s'y partage en deux grandes branches, & celles ci y ſont ſubdiviſées en une infinité de ramifications qu'on appelle Bronches, & qui vont en diminuant de diametre, à peu près comme un arbre touffu qui ſeroit renverſé, juſqu'à ce quelles ſe terminent en des millions de petites veſſies qui pendent à leurs extrémités comme des raiſins & qui s'enflent à l'aſpiration ou à l'admiſſion de l'air & redeviennent flaſque à ſon expulſion ou reſpiration. Ce ſont ces véſicules qui forment ce qu'on nomme les Lobes du poumon.

Pour ce qui eſt après cela des vaiſſeaux ſanguins, il faut ſavoir que les branches de l'artère pulmonaire ſerpentent tout du long des branches de la Trachée artère, quelles ſe ſubdiviſent comme elles en une infinité de ramifications capillaires leſquelles vont finir en couvrant chaque véſicule d'un réſeau,

ſeau délié au delà de toute expreſſion. D'un autre côté la veine pulmonaire, qui, par les extrémitez de ſes ramifications reçoit le ſang & le chyle des extrémités de celles des artères, va auſſi en ſe terminant, couvrir en forme de réſeau toutes les véſicules d'air des bronches.

Par le moyen de cette admirable ſtructure, la nouvelle liqueur compoſée de ſang & de chyle, ſe trouvant d'abord obligée à couler par toutes les ramifications infiniment petites de l'artère & de la veine pulmonaire, y eſt broyée & comprimée par deux forces contraires, par la force du cœur qui la pouſſe vers les extrémités des bronches où ſont les véſicules d'air, & par le reſſort de l'air qui la répouſſe avec une force égale vers le cœur.

Delà il arrive que le chyle & le ſang ſont mêlés & amalgamés plus intimement que jamais. Et comme par l'aſpiration & la reſpiration les vaiſſeaux ſont alternativement enflés & comprimés (& que peut-être même il s'inſinue dans le ſang quelque æther ou air ſubtil (*n*)), la nouvelle liqueur ne peut

(*n*) On a tout lieu de le croire à en juger par l'éxpérience que je vai rapporter. Quelques médecins à Worceſter ayant découvert l'artère crurale d'un oiſeau, y firent deux fortes ligatures à un pouce l'une de l'autre. Cela fait il coupérent l'artère au deſſus & au deſſous des deux ligatures & la mirent immédiatement ſous la pompe pneumatique. Ce morceau étoit plein de ſang, cependant il ne laiſſa pas de s'enfler aprés qu'on eut donné quelques coups

peut qu'en être de plus eu plus atténuée, rafinée ; jusqu'a ce qu'enfin après un certain nombre de circulations par le poumon, par le cœur, & à travers tout le systême artériel, elle se trouve parfaitement convertie en sang, rendue propre à nourrir le corps, & capable de satisfaire aux divers besoins de la vie animale.

Mais au bout de quelque tems encore, les choses changent d'état. Quand l'aliment devenu du sang & ayant bien passé & répassé par diverses circulations, à perdu & laissé en chemin ses particules onctueuses & nutritives, & qu'il commence à avoir un trop grand degré d'acrimonie, il se sépare de la masse, il sort par les différens conduits que la nature lui à préparés, & devient la matiére des évacuations sensibles & insensibles. Delà le corps s'affoiblit & à besoin de nouveaux alimens pour se soutenir. Et comme il importe qu'on y pourvoye, il arrive en même tems que la salive & les humeurs de l'estomac & des intestins aussi atténuées par plusieurs circulations successives, prennent une acreté qui irritent les fibres nerveuses des parties où elles passent, d'où nait le sentiment de la faim, qui comme un moniteur fidèle, vient apprendre à l'a-me

coups de piston ; preuve certaine que ce sang charrioit avec lui de l'air.

me que les forces du corps doivent être réparées par de nouvelle nourriture.

Ainſi ſe conſomme la Digeſtion, mais ne quittons pas cet objet ſans y faire les réflections convenables.

1. Ce qui réſulte d'abord de l'idée générale que nous venons de donner de la digeſtion, c'eſt que toute cette immenſe variété d'alimens que la libéralité du Créateur à préparés pour notre uſage, ſe convertit à la fin par ce divin méchanisme, en une ſubſtance rouge & uniforme, en un fluide vital travaillé exprès pour nourrir & pour ſoutenir la machine humaine.

2. Il ſuit delà, en ſecond lieu, que, quand nous prenons plus d'alimens que nos facultés digeſtives ne peuvent en préparer & en aſſimiler, ces alimens ne ſauroient ſe convertir dans nôtre corps en une bonne nourriture.

3. Troiſièmement, il s'enſuit que, lorsque les apprets du Luxe rendent les alimens que nous prenons trop riches & d'un trop haut goût, ou pour dire la même choſe en d'autres termes, trop abondans en ſels picotans & en huiles fortes, ces funeſtes mélanges portent dans le ſang des principes, qui, loin d'entretenir la ſanté ne ſervent qu'à la détruire.

4. Ce qui ſuit de là encore, en quatrième lieu,

c'eſt que l'exercice eſt abſolument néceſſaire pour aider en nous les ſolides à froter, agiter, broyer les alimens, afin qu'ils ſe mêlent bien avec les fluides, pour pouvoir enſuite ſe filtrer aiſément dans les vaiſſeaux infiniment étroits, où ils doivent achever de devenir propres à la nutrition. C'eſt ce qui rend en particulier l'exercice du Cheval, plus ou moins pouſſé ſelon l'état des perſonnes qui le prennent, ſi ſupérieur à tout autre éxercice. Les douces & itératives ſecouſſes que les inteſtins y reçoivent ſont d'un uſage incroyable. Elles aident l'eſtomac à achever de diſſoudre les alimens qu'il à reçus; elles facilitent le paſſage du chyle des boiaux dans les veines lactées; elles font monter ce chyle tout le long du canal torachique jusques dans le cœur; elles fortifient la circulation pour faire de ce mêlange de ſang & de chyle un ſang achevé, nourriſſant, bien conditionné pour la ſanté; enfin elles ſervent à pouſſer & à faire ſortir du corps toutes les ſuperfluités par les iſſues que la nature leur à ménagées. C'eſt ce que les Sydenham, les Fuller, & d'autres ont ſi bien compris. C'eſt pour cela que ces grands maitres ont tant inſiſté ſur la néceſſité de monter à cheval, par préférence à tout autre éxercice eſſentiel à la ſanté.

5. Mais une cinquième conſéquence à tirer encore, de la manière dont nous venons de voir que

ſe

ſe fait la digeſtion; c'eſt que les gens qui ſe portent bien ne doivent jamais ſe forcer à manger ſans appétit. Il faut l'attendre; il viendra quand il ſera néceſſaire ; il avertira quand il en ſera tems des vrais beſoins de la nature. Si l'on viole ſouvent cette règle, on risque de ſurcharger les organes de la digeſtion & de détruire l'ordre de la nature.

6. Ajoutons le enfin, il eſt évident par tout ce qu'on vient de dire, que, pour ſe procurer une bonne digeſtion, il eſt capital de la bien commencer en broyant & en mâchant comme il faut les alimens, avant que de les avaler.

Je dirai tout en deux mots; qui aura bien compris le méchanisme de la Digeſtion, doit être en état, pour peu qu'il réfléchiſſe, d'en déduire les raiſons & les fondements de chacune des règles que l'expérience à fait préſcrire, ſoit pour le choix, ſoit pour la quantité des alimens. Et c'eſt là ce que je m'étois propoſé de rendre ſenſible par rapport à ce premier objet.

De la Circulation du ſang & des conſéquences qu'on doit en tirer.

Tout le monde parle de la Circulation du ſang, & on le fait d'un ton qui perſuaderoit presque qu'on en eſt communément très inſtruit. Mais quand on approfondit un peu cette matiere, on voit bientôt

que c'eſt la merveille des merveilles (*o*), l'ouvrage le plus étonnant de l'infinie puiſſance du Créateur. Quoique la vie animale en dépende abſolument, les plus grands Philoſophes & les plus habiles médecins de l'Antiquité l'ignorèrent. C'étoit à la Grande Bretagne & à nos jours qu'étoit réſervée la gloire de découvrir cet important myſtére de la nature; encore à t'il fallu du tems pour qu'on en ait reconnu la vérité. Quoique Harvey (*p*) d'immortelle mémoire, en eut publié la découverte avec toute l'évidence qu'on peut ſouhaiter dans une démonſtration, Riolan & les meilleurs Anatomiciens d'alors ſe roidirent contre la lumière. Ils ne pouvoient ſe perſuader que la Circulation du ſang fut réelle, & que les anciens l'euſſent ignorée. Ils aimoient mieux douter de ce qu'ils voyoient de leurs yeux, que du ſavoir des maitres qui les avoient inſtruits.

Tâchons de prendre une idée diſtincte de cet admirable méchanisme & de ſa grande importance. Pour cet effet, il faut commencer par décrire la ſtruc-

(*o*) Ne igitur mireris ſolem, lunam, & univerſam Aſtrorum ſeriem, ſummo artificio diſpoſitam eſſe, neve te attonitum magnitudo eorum, vel pulchritudo, vel motus perpetuus reddat adeo, ut ſi inferiora hæc comparaveris, parva tibi videantur eſſe: Etenim ſapientiam, & virtutem, & providentiam, hic quoque in venies ſimilem. Galen. de uſu part. Lib. 3. c. 10.

(*p*) Harvey ou Harvée étoit né à Folkſton dans le Comté de Kent en 1557. Il fut élevé à Cambridge. Il étudia cinq ans a Padoue, fut médecin de Charles I. & vécut quatre vingt ans.

ftructure des Artères, des Veines, & des Nerfs, & par s'inftruire de quelques expériences qui y ont rapport. Nous parlerons enfuite du Cœur & de fes Ventricules, au moyen desquels le fang eft pouffé par tout le Corps. Cela nous conduira à rérfléchir fur l'influence de la circulation dans toutes les branches de l'œconomie animale. Et du tout, fe déduiront naturellement la convenance & l'importance des principales règles que l'expérience à dictées pour la confervation de la fanté.

On nomme *Artères* ces vaiffeaux qui reçoivent le fang du cœur pour le diftribuer dans tout le corps. Ce font des tuiaux dont la texture eft compofée de fibres (*q*) fortes, élaftiques (*r*); tiffues en plufieurs lames, couchées en plufieurs directions, & entre-mêlées d'une infinité de petits nerfs, de petites veines & de plus petites artères. Elles fe divifent & fe fubdivifent en un nombre prodigieux de branches & de ramifications, qui deviennent de plus en plus petites à mefure qu'elles s'éloignent du cœur, jusqu'à ce qu'elles dégénérent vers leurs extrémités en des tuiaux plus déliés qu'un cheveux, ce

(*q*) Les fibres font autant de petits filets qui entrent dans la compofition de toutes les parties folides du Corps.

(*r*) Elaftiques, c'eft à dire qui ont une vertu de reffort, la vertu de fe rétablir elles même dans la fituation d'où une force extérieure les avoit tirées.

ce qui fait qu'elles prennent alors le nom d'*Artères Capillaires*, jusqu'à ce qu'elles vont s'inférer dans les commencemens des veines, ou fe terminer en de petits réceptacles, d'où les veines prennent leur origine. Les artères n'ont point de valvules ou foupapes, fi l'on en excepte celles qui font à la bafe du cœur. Elles battent & palpitent tant que l'animal à quelque refte de vie, & leurs extrémités différent, foit dans l'épaiffeur de leurs membranes, foit à d'autres égards, felon la nature des parties où elles ferpentent. Toutes les artères du poumon, excepté quelques unes très petites & qui y portent de la nourriture, viennent de la grande artère pulmonaire qui fort immédiatement du ventricule droit du cœur. Le refte des artères qui fe portent partout le cœur, tirent leur origine de l'aorte (*s*) qui fort du ventricule gauche.

Les *Veines* reffemblent aux artères dans leur figure & dans leurs divifions. Leur diametre néanmoins eft plus large, & peut-être auffi leurs branches font elles plus nombreufes. Leurs membranes font plus foibles & plus minces. Elles ne palpitent ni ne battent. Intérieurement on y remarque un nombre de valvules placées de maniere quelles laiffent

(*s*) Ainfi appellée de deux mots grecs qui fignifie proprement un vaiffeau ærien, parce que les anciens s'imaginoient que cette artère ne contenoit que de l'air.

ſent au ſang un libre paſſage d'une petite branche dans une grande, mais qu'elles lui en ferment le retour. Elles commencent là où les artères finiſſent, n'en étant que la continuation, ou bien naiſſant des glandes ou des réceptacles qui terminent ces artères. Toutes les Veines du Poumon vont depuis leur origine, depuis leurs ramifications capillaires, en s'élargiſſant jusqu'à ce qu'elles ſe réuniſſent en un tronc pour décharger leur ſang dans l'oreillette gauche du cœur (*t*). De tout le reſte du corps elles viennent ſe réunir pareillement dans la veine cave, qui s'ouvre dans l'oreillette droite.

Pour ce qui eſt des *Nerfs*, ils tirent tous leur origine du Cerveau ou de ſes appendices, d'où il s'étendent en pluſieurs paires. Leur figure eſt cylindrique. On diroit des écheveaux de fil renfermés dans des eſpéces de gaines, & qui dans leur continuation vont en devenant plus minces à méſure qu'ils ſe diviſent & ſe ſubdiviſent, jusqu'à ce que vers leur extremité ils ſont & ſi déliés & néanmoins d'une texture ſi ſerrée, d'une texture qui les attache ſi fortement aux parties où ils s'inſérent, qu'on ne pourroit pas y mettre la pointe de l'aiguille la plus

(*t*) Les Oreillettes ſont deux ſacs muſculeux qui couvrent les deux ventricules du cœur & qui reſſemblent à une oreille vue par dehors. Elles ſe meuvent reguliérement comme le cœur, mais dans un ordre contraire, car elles ſe contractent quand les ventricules ſe dilatent.

plus ſubtile, ſans toucher quelqu'une de leurs branches imperceptibles.

Le grand Harvey & quelques autres Anatomiſtes ont fait pluſieurs expériences ſur les artères, ſur les veines, & ſur les nerfs, pour ſe mettre en état de démontrer la circulation du ſang. Il faut en donner quelques exemples. On à trouvé par éxemple, que, ſi ayant découvert une artère, on y fait une ligature & qu'enſuite on ouvre cette artère d'un coup de lancette entre la ligature & le cœur, le ſang en jaillit avec une force extréme, & à moins que l'art ne referme cette ouverture, continue à en couler comme un torrent jusqu'à ce que l'animal ait perdu tout ſon ſang & expire; mais que ſi on n'ouvre cette même artére qu'au deſſous de la ligature, il n'en ſort que quelques goûtes de ſang, encore avec aſſez de peine.

On s'eſt convaincu au contraire que ſi ayant découvert & lié une veine, on la pique au deſſous de la ligature, entre cette ligature & les extrémités, le ſang en ſort à grand flots comme on le voit dans la ſaignée; au lieu que ſi on la pique au deſſus, entre la ligature & le cœur, il n'en coule point du tout.

Donc le ſang eſt porté du cœur aux extrémités du corps par les artères. Donc il eſt ramené des extrémités au cœur par les veines. Jamais conſé-

quen-

quences ne furent plus claires, plus immédiates que celles là.

Mais ce n'eſt pas ici que nous nous arrêtons. La circulation du ſang pour être régulière & conſtante dans toutes les parties du corps, doit avoir un premier mobile capable de l'y produire & de l'y retenir. Ce *premier mobile* c'eſt le *cœur*, & afin qu'il put, ſi j'oſe le dire, ſoutenir ſon propre ouvrage, le ſage & puiſſant Architecte là pourvu de quatre cavités musculaires, ſavoir, d'un ventricule & d'une oreillette à droite, d'un ventricule & d'une oreillette à gauche, par lesquels la circulation s'éxécute comme je vai le dire.

D'abord le ſang eſt porté par les veines dans *l'oreillette droite*, laquelle en ſe contractant le pouſſe dans le *ventricule droit* qui ſe dilate dans ce moment. A peine ce ventricule eſt rempli qu'il ſe contracte avec beaucoup de force. Par là le ſang en eſt chaſſé, il entre dans l'Artère pulmonaire, traverſe les poumons & va s'engorger dans les veines pulmonaires, lesquelles le portent dans l'*oreillette gauche* du cœur, d'où il paſſe dans le *ventricule gauche*. Celui ci n'eſt pas rempli qu'auſſitôt il ſe contracte. Le ſang en ſort, va rapidement ſe répandre dans toutes les autres parties du corps, d'où par les veines il eſt ramené dans le ventricule droit; comme précédemment. Voila donc une double circulation; *circulation* du ventricule

cule droit *par les poumons* à l'oreillette & au ventricule gauche, pour convertir le chyle en ſang & le rendre parfaitement propre à la nutrition de l'animal; *circulation* du ventricule gauche *par tout le corps* jusqu'à l'oreillette droite, pour fournir à chaque partie la nourriture qui lui convient & pour quelques autres uſages.

Notés que de ces quatre cavités du cœur, les deux oreillettes ſe contractent au même inſtant, pendant que les deux ventricules ſe dilatent, & qu'à leur tour ces deux ventricules ſe contractent, pendant que les deux oreillettes ſe dilatent. De même par rapport aux artères. Ces vaiſſeaux battent alternativement avec les ventricules du cœur. Quand ceux-ci ſe contractent ou ſe reſſerrent, les artères s'étendent, & quand les artères ſe reſſerrent les ventricules prêtent & s'étendent.

Les *Nerfs* mêmes ne ſont pas oiſifs dans le méchaniſme de la circulation. On en à une démonſtration. Liés la huitième paire des nerfs qui va du cerveau au cœur, auſſitôt le mouvement du cœur diminuera, bientôt il s'arrétera tout à fait.

Le voici donc ce mouvement perpétuel que les Philoſophes & les Mathématiciens ont ſi vainement cherché, mais qui ne pouvoit s'opérer que par un être dont l'infinie puiſſance égalat l'infinie ſageſſe, & qui peut-être ne ſe conſerve que par l'interven-

tion

tion continuelle de l'adorable main qui l'a produit. Le cerveau envoye au cœur des esprits pour qu'il ait la force de se contracter, & le cœur renvoye aussitôt du sang au cerveau afin qu'il y produisse de nouveaux esprits; Ainsi à chaque moment ils se favorisent & se soutiennent mutuellement. Ce n'est pas tout. D'un côté l'action du cœur transmet du sang & d'autres humeurs vitales, par le moyen des artères, à toutes les parties du corps pour les nourrir & les vivifier (*v*); de l'autre les veines raménent ce sang au cœur pour y entretenir la force de faire couler sans interruption ce fleuve de vie, & peut-être aussi dans ce même tems les esprits animaux rémontent-ils des extrémités des nerfs pour rentrer de nouveau dans le sang.

Que l'on se représente maintenant tout ce méchanisme, & sans aller plus loin on verra d'un coup d'œil dequelle importance est la circulation du sang, & jusqu'à quel point elle influe dans toute l'économie animale.

1. Tant que cette circulation se fait comme il faut, l'homme jouit d'une parfaite santé; si elle s'altère il devient malade; desquelle cesse il expire. Qu'un seul de nos membres en soit privé, il se corrompt & se mortifie. Par son moyen toutes

(*v*) Je n'en excepte par les poumons, car ils reçoivent leurs nourriture par les artères bronchales de l'Aorte.

tes nos ſecrétions naturelles s'éxécutent regulièrement, la transpiration eſt aidée, le corps ſe débarraſſe de ſes excrémens, & ſouvent nous guériſſons de nos maux ſans autre aſſiſtance.

2. Quand la Circulation ſe fait naturellement avec vigueur & avec force, le corps prend un tempéramment habituellement chaud ; quand elle eſt foible & languiſſante, ſa conſtitution devient froide. Quand le tiſſu des ſolides qui concourrent à cette circulation eſt compacte & ferme, la conſtitution eſt forte à proportion ; quand il eſt lâche & délicat, elle eſt foible & languiſſante. Quand la bile où le phlegme prédominent dans nos fluides, notre complection s'y aſſortit ; elle eſt bilieuſe ou phlegmatique. Ainſi de la differente viteſſe dont le ſang circule au dedans de nous ; du différent degré de conſiſtence & de force qu'à le tiſſu dont nos ſolides ſont faits, & de la différente mixture qui entre dans la compoſition de nos fluides ; de ces trois choſes réſulte l'*Idioſyncraſie* (*x*), cette diſpoſition particuliére qui fait qu'à tant d'égards ce qui eſt ſain aux uns eſt pernicieux aux autres, ou même que par rapport à la même perſonne ce qui lui convient

(*x*) Terme grec qu'il eſt bien difficile de rendre pleinement dans notre langue: j'entends par là cette ſinguliére diſpoſition des ſolides & cette compoſition ſinguliere des fluides qui font la conſtitution propre de chaque individu.

vient dans un tems, lui fait tout le mal poſſible dans un autre tems.

Je ne crains pas de l'ajouter, une circulation du ſang douce & égale nous eſt néceſſaire, même pour bien gouverner nos paſſions & pour nous ſervir comme il faut de nôtre raiſon. Qui ne ſait par une continuelle expérience à quel point la ſanté du corps influe ſur les opérations de l'ame, & le bon état des facultés de l'ame ſur la ſanté du corps? Ici une frayeur ſoudaine à tué les uns; là elle à entiérement dérangé l'eſprit des autres. Pendant que la triſteſſe ou la colére ruine la ſanté de ceux ci, ceux là doivent toute la ſanté dont ils jouiſſent, à la gayeté & au contentement qui les animent. Il ne faut qu'une inflammation ou quelque autre déſordre dans le cerveau, pour ſuſpendre tout uſage de la raiſon. Selon toutes les apparences les nerfs ſervent aux ſenſations & aux mouvements musculaires, par le moyen deſquels l'ame reçoit les impreſſions des objets extérieurs & correſpond avec eux. Enfin, l'on ſait que c'eſt le cerveau qui fournit des eſprits aux nerfs, & le cœur qui envoye du ſang au cerveau; mais de tout cela que s'enſuit-il? N'eſt ce pas qu'il n'y à qu'une circulation du ſang douce & bien réglée, qui puiſſe tenir les paſſions dans l'ordre en empêchant qu'elles ne s'emportent & ne deviennent furieuſes; & que par conſequent elle eſt

la ſource de l'harmonie, de la correſpondance raiſonnable, qui, pour le bonheur de l'homme devroit être perpétuelle entre l'ame & le corps?

Je n'ajoute qu'un mot, c'eſt que cette circulation qui eſt le principe de la vie humaine & qui en conſerve toute la vigueur, doit à la fin, par une ſuite néceſſaire de nôtre méchanisme, ſe déranger & détruire notre vie animale. A la longue, & par un effet inévitable du frottement des parties de nos corps les unes contre les autres, les fibres qui les compoſent ſe roidiſſent & perdent leurs reſſort; les gros vaiſſeaux ſe durciſſent, les petits s'étraiciſſent de plus en plus & s'obſtruent; le corps ſe ride partout; les fluides n'y coulent qu'avec langueur, & au bout d'un tems ils s'arrêtent. Ce ſont ces cauſes réunies qui peu à peu aménent la vieilleſſe & hâtent la mort, dans les uns un peu plutôt, dans les autres un peu plus tard, ſelon que les parties ſe ſont uſées inſenſiblement au ſein d'une vie tranquille, ſobre, modérée, ou avec violence au milieu des excès de la débauche & des mouvements impétueux des paſſions.

Que l'on conçoive donc ce que c'eſt que la *ſanté*. La ſanté conſiſte proprement dans une circulation libre, tranquille, & égale, tant du ſang que des autres fluides vitaux, par les conduits que la Nature leur à préparés dans le corps humain; circulation

tion qui ſuppoſe dans les fibres, dont eſt formé le tiſſu des cavités, des tuiaux, & des vaiſſeaux par lesquels elle s'éxécute, un degré de force & d'élaſticité convenable; & dans les fluides, la conſiſtance & la quantité réquiſe pour céder à l'impulſion des ſolides. Voilà ce qui réſulte des détails qu'on vient de lire. Or cette idée de la ſanté, ſi on l'applique à préſent à l'uſage des *ſix Inſtrumens de la vie*, il n'en faudra pas d'avantage pour ſentir toute l'importance des règles qu'on à données ſur l'emploi qu'il convient d'en faire. Je vai le prouver par quelques exemples remarquables, tirés de ce qui à rapport à chacun d'eux.

1. La principale des règles que l'on préſcrit par rapport à l'*Air*, c'eſt qu'il faut le choiſir pur, dégagé de pernicieuſes vapeurs, & de tout mêlange ſuperflu, & connu pour ſain par des expériences bien conſtatées. Mais pourquoi cette règle, & quelle en eſt la raiſon? C'eſt que l'Air eſt eſſentiel à l'éxpanſion des poumons, qu'il ſe mêle à nos alimens, à nôtre ſang, à nos humeurs, & que par conſéquent il doit être pur & élaſtique, ſans quoi le ſang en ſeroit infecté & la circulation troublée; ou pour dire la même choſe en d'autres termes, ſans quoi l'on verroit toute l'œconomie de la vie animale ſe déranger & ſe détruire.

2. Un des grandes règles par rapport aux *Alimens*,

c'eſt qu'on n'en prenne qu'autant qu'on ſait par expérience qu'il en faut pour ſe nourrir & ſe fortifier ſans ſurcharger le Corps. Et doùvient cela? C'eſt que les alimens ſont deſtinés à réparer dans nôtre corps ce qui y dépérit continuellement par le frottement des ſolides & la diſſipation des fluides; que comme d'une part une trop rigide abſtinence jetteroit nos ſolides dans la langueur & les mettroit hors d'état d'éxécuter les actions auxquelles ils ſont deſtinés, d'un autre côté de trop grands excés groſſiroient en nous les fluides & les feroient ſurabonder dans les vaiſſeaux où ils doivent couler librement, jusqu'à les obſtruer, jusqu'à les déchirer même, & que ni cet épuiſement dans les premiers, ni cette ſurabondance dans les ſeconds, ne ſauroient avoir lieu ſans que la circulation en ſoit empêchée.

3. On nous avertit qu'un *Exercice* modéré, c'eſt à dire auſſi exactement proportionné qu'il ſe peut à la quantité de nourriture que l'on prend, eſt abſolument néceſſaire pour maintenir dans l'équilibre ce qui entre dans le corps, avec ce qui en ſort. Faut-il en expliquer la raiſon? Il eſt connu qu'un éxercice modèré contribue tout à la fois à fortifiér les ſolides & à favoriſer le mouvement des liquides. Donc s'il étoit trop violent, il échaufferoit les liquides, & il roidiroit les ſolides; & s'il l'étoit

toit trop peu, il rélâcheroit les ſolides & laiſſeroit croupir les fluides. Donc à moins que cet exercice ne ſoit moderé, il ne peut que nuire à une libre & égale circulation.

4. Je fais le même raiſonnement par rapport au *ſommeil*. La deſtination n'en eſt pas douteuſe. Il eſt deſtiné à réparer les forces du corps après la fatigue de la journée, par une nouvelle appoſition de ſes parties, qui en les détendant le délaſſe & le raffraichiſſe, ce qui demande plus ou moins de tems ſelon la différence des conſtitutions. Accordés au corps trop de ſommeil, la machine s'appéſantira; on ſera comme ſtupide. Donnez lui en trop peu; elle s'affoiblira; on deſſéchera.

5. Quand à la *Réplétion & aux Evacuations*; puisque la quantité & la qualité des fluides doivent être éxactement proportionnées à la force & au reſſort des ſolides, il eſt évident que toutes les humeurs nuiſibles & tous les excrémens ſuperflus doivent être expulſés du corps, de peur que l'équilibre néceſſaire entre les ſolides & les fluides n'en ſoit troublé; & qu'aucontraire toutes les humeurs qui ſont de quelque uſage à l'œconomie animale, doivent y être retenues afin que cet équilibre y ſoit perpétué.

6. Enfin puisque les *Paſſions & les Affections* de l'Ame ſont d'une influence ſi notoire ſur la ſanté

par les desordres qu'elles occasionnent dans le sang, il est encore incontestable que la premiere de toutes les règles que des gens sages doivent se préscrire pour la conservation de leur santé dans tous les périodes de leur vie, doit être de se former de tout leur pouvoir aux habitudes de la vertu, pour se rendre maitres de leurs passions, & en assujettir tous les mouvemens aux ordres de la raison.

Il n'y à aucune de ces conséquences qui ne découle manifestement des principes que nous avons établis, aucune dont la nécessité ne se fasse sentir pour peu que l'on réfléchisse. Nous allons entrer la dessus dans un plus grand détail.

CHAPITRE II.

RÉCAPITULATION.

Sommaire des règles nécessaires pour la santé, rélativement à chacune des six choses essentielles à la vie, savoir, l'air, les alimens, l'exercice &c. A quoi l'on ajoute quelques autres maximes générales.

LES *règles* nécessaires pour la conservation de la santé, sont ou *générales*, c'est à dire communes à tous les âges & à toutes les conditions, ou *particulières*, c'est à dire propres seulement à servir de direction dans tels ou tels périodes &

dans

dans telles ou telles circonſtances de la vie en particulier. Ces dernieres ont trois objets principaux. Elles ſe rapportent 1°. aux différens *tempéramens*, le bilieux, le ſanguin, le mélancolique, & le phlegmatique; 2°. aux différens *âges* de la vie, l'enfance, la jeuneſſe, l'âge viril, & la vieilleſſe. 3°. aux différentes *circonſtances* & ſituations où l'on ſe trouve, & qui font que l'on eſt par exemple actif ou indolent, riche ou pauvre, libre ou ſervile. Parlons d'abord des *règles générales* en ſuivant l'ordre des ſix choſes non naturelles; nous paſſerons enſuite aux *règles particulières* ſelon l'arrangement que nous venons d'indiquer.

DE L'AIR.

Pendant que, par ſon poids & ſon extrême ſubtilité, L'AIR ſinſinue, pénétre, & ſe mêle dans toutes les parties du corps, il donne par ſon élaſticité le mouvement néceſſaire à tous les fluides, & entretient dans les fibres le ton & le reſſort convenable, ce qui facilite la circulation du ſang. On doit donc le régarder comme la principale cauſe qui met & tient en mouvement les ſolides & les fluides de notre corps: & cela ſeul ſuffit pour appuyer inébranlablement ce que nous avons dit, qu'autant qu'on le peut on doit tacher de vivre dans un air ſain.

1. Par un air ſain & par le meilleur air, j'entends un air pur (*a*), ſec, tempéré & qui n'eſt impregné ni de vapeurs nuiſibles, ni d'exhalaiſons putrides, quelle qu'en puiſſe être la ſource. Et je répéte ce que j'ai dit, que la plus ſure marque qu'on reſpire un bon air dans le lieu où l'on vit, c'eſt lorsque ceux qui l'habitent y parviennent à un âge avancé.

2. Une maiſon eſt bien ſituée (*b*) lorsque placée ſur le penchant d'un côteau, elle ſe trouve en un terroir graveleux, dans un canton ſec & airé. Il convient que les chambres en ſoyent grandes ſans être froides, & que l'expoſition en ſoit prudemment aſſortie à la nature du climat, mais pourtant tournée de façon, que, quand vous le voulez, les vents d'Eſt & de Nord puiſſent la balayer, ce qui convient du moins une fois par jour, pour la nettoyer des exhalaiſons animales & de toutes vapeurs malfaiſantes. Surtout il importe que les chambres à coucher ſoyent toujours bien purifiés, & pour cela

(*a*) Je n'entends pas par un air pur, un air abſolument dégagé de toute autre matière. Outre que la choſe n'eſt pas poſſible, les animaux ne pourroient pas y vivre; j'entends ici ſimplement un air qui n'eſt pas ſurchargé de Vapeur.

(*b*) Petatur igitur aër calore & frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumeſcente, quod neque dépreſſus hieme pruinis torpet, aut torret eſtate vaporibus.

cela on ne devroit les placer ni au rez de chaussée, ni à portée d'aucune sorte d'humidité.

3. Lorsque dans une maison, l'on voit l'humidité y gâter les plafonds & les boiseries, le pain s'y moisir, les éponges y paroitre mouillées, le sucre s'y fondre, le fer & l'acier s'y enrouiller, & les meubles s'y pourrir; on peut compter à ces marques que l'air qu'on y respire n'est pas bon.

4. Rien n'infecte l'air de tant d'exhalaisons dangéreuses & n'occasionne tant de maladies que l'usage général & pernicieux où l'on est d'ensévelir les morts dans des Cimetières publics au sein des grandes villes.

5. L'Air des grandes villes étant toujours chargé des exhalaisons qui sortent des animaux & qui s'élévent des matières combustibles, il ne peut qu'être d'abord fort nuisible aux petits enfans (*c*).

6. Il faut éviter avec soin les deux extrémes de la grande chaleur & du grand froid, & s'en garantir autant qu'on peut. On ne sauroit rien faire de plus dangéreux, que ce que font tant de gens au gros de l'été, qui, pendant la nuit sortent, ou de leurs chambres

(*c*) Dans un excellent Sermon que Milord Evéque de Worcester précha en 1756 en faveur de l'Hopital des enfans trouvés à Londres, il est démontré par un calcul fondé sur l'éxperience, qu'il meurt beaucoup plus d'enfans entre ceux qu'on nourrit dans les grandes villes ou qu'on nourrit à la cuillier, qu'entre ceux qu'on éléve à la Campagne & auxquels on donne des nourrices.

bres bien chaudes, ou des étuves publiques, ſans être bien habillés, pour aller s'expoſer à un air froid & qui peut les ſaiſir.

DES ALIMENS.

1. La meilleure NOURRITURE eſt celle qui eſt ſimple, nourriſſante, ſans acrimonie & de facile digeſtion. Et la principale règle à obſerver en général ſur ce qui ſert d'aliment, c'eſt de ne manger & boire que des choſes ſaines, & de n'en prendre qu'autant qu'il en faut? Fort bien dira-t'on, mais comment la plûpart des gens, ſurtout des gens du commun, ſauront ils diſtinguer ce qui eſt ſain d'avec ce qui ne l'eſt pas? Comment pourront-ils définir la quantité qu'il leur en faut? Très aiſément. Déjà prèsque tous les alimens qui entrent dans l'uſage vulgaire peuvent paſſer pour ſains; l'éxpérience ne permet pas d'en douter, & un homme qui à tout prendre ſe porte bien, ne doit pas ſe faire le moindre ſcrupule de s'en nourrir. Mais après tout il eſt une règle à obſerver dans le *choix des alimens*, qui eſt des plus aiſées & à la portée de tout le monde. Voyez ce qui convient à vôtre conſtitution & ce qui n'y convient pas. Servez vous de vôtre raiſon pour apprendre de l'éxpérience à vous permettre l'un & à réjetter l'autre: cela

eſt

eſt tout ſimple. Quand à la *quantité* ou à la proportion qu'on peut s'en permettre, il n'y à point non plus de difficulté. Vous n'avez qu'à manger & à boire autant que vous en avez beſoin pour vous nourrir & réparer vos forces, ſans en prendre plus que vous ne pouvez en porter & digérer; ou bien, ſi vous voulez une autre règle également ſure la voici. Si votre appétit n'eſt point dépravé, s'il eſt dans l'état naturel, conſultez le: qui ne mange que de bonnes choſes au gré de ſon appétit ſans ſurcharger ſon eſtomac, & en ſortant de table prêt à manger encore loin d'être abſolument raſſaſié, il ne mange qu'autant qu'il le faut; il à ſa méſure. Que ſi ces précautions ne ſuffiſent pas pour tranquilliſer, on peut y ajouter des obſervations qui y ſuppléeront parfaitement & au moyen deſquelles on verra bientôt ſi l'on à fait quelque excès. Il n'y à qu'à examiner ſi d'abord après diner on peut, ou ſe promener, ou ſe mettre à écrire, ou vaquer à d'autres occupations ſans peine & avec plaiſir; il n'y à qu'à prendre garde ſi après ſouper le ſommeil n'eſt ni interrompu, ni abrégé par ce qu'on à mangé ou bu, & ſi le lendemain à ſon réveil on ne ſe trouve ni mal de tête, ni la bouche amère, ni de fréquentes

(*d*) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aphor. 17. Ubi copioſior præter naturam cibus ingeſtus fuerit, id morbum creat.

tes envies de cracher, & ſi au contraire on ſe trouve gai & raffraichi comme de coutume.

2. Une autre règle eſſentielle, c'eſt d'éviter la trop grande diverſité des alimens de différens genre dans un même répas. Poſés que l'eſtomac naturellement bon digére ſans peine, par éxemple, du poiſſon, de la viande, du vin & de la bière; qu'arrivera-t-il, ſi, comme on le fait trop ſouvent, on lui donne encore à digérer pêle mêle, de la ſalade, de la crême, & des fruits? Ce mêlange flattueux enflera les inteſtins & dérangera la digeſtion.

3. La force & la quantité de la nourriture que l'on prend doivent toujours être proportionnées à la force de la conſtitution dont on eſt, & à l'exercice qu'on ſe donne. De jeunes gens robuſtes, vigoureux, & accoutumés à un travail rude, peuvent manger de tous les alimens ordinaires, & y trouver une nourriture excellente qu'ils digéreront ſans peine dans une méſure, que des gens délicats & qui ménent une vie ſédentaire, ne ſauroient ſe permettre ſans affoiblir au dernier point leur eſtomac, ou même ſans le ruiner entièrement.

4. Le pain de fleur de froment, bien levé & bien cuit doit faire la baſe de nos répas. Sain & nourriſſant en ſoi même, il ſe mêle très bien avec tous les autres alimens, & ſouvent l'eſtomac le digère

avec

avec facilité dans le tems que tous les autres lui pésent & le fatiguent.

5. Une chose encore qui mérite d'être bien observée, c'est que les alimens liquides, ou qu'on mange à la cuillier, doivent être préférés à de plus solides, dans tous les cas où après une longue abstinence & beaucoup de fatigue, on à besoin de réparer immédiatement les forces du corps. La raison en est, que les alimens fluides se mêlent plus promptement que les solides avec la masse du sang.

6. Comme la boisson fait une partie considérable de notre nourriture, on demandera sans doute quelle est celle des liqueurs ordinaires qu'on doit préférer. Le célébre Fréderic Hoffman repondra pour nous à la question. „ L'eau pure, dit-il, est la meil-
„ leure de toutes les boissons pour les personnes de
„ tout âge & pour tous les tempéramens. Par sa
„ fluidité & sa douceur elle contribue à une libre
„ & égale circulation du sang & des humeurs dans
„ tous les vaisseaux, ce qui influe essentiellement
„ sur le bon état de chacune de nos parties & de
„ ses fonctions. Les buveurs d'eau sont aussi les
„ gens non-seulement les plus legers & les plus
„ actifs, mais même ceux qui ont le plus de gayeté
„ & de feu. Si l'on est d'un tempérament san-
„ guin, l'eau dilue le sang & lui aide par là à circuler

„ avec

„ avec plus d'uniformité. Si l'on eſt colérique, elle „ tempére par ſa fraicheur la vivacité des mouve- „ mens & le trop grand feu des humeurs. Dans „ les phlegmatiques, elle attenue les ſucs trop „ gluans, elle les diſſout, & dans les mélancoliques, „ elle détrempe ce qu'ils ont de trop groſſier & „ terreſtre. Utile à tous les âges, elle ſert dans les „ enfans à donner plus de fluidité à la nourriture „ laiteuſe qu'ils prennent & à la rendre plus digeſ- „ tible; elle previent dans les jeunes gens & dans „ les hommes faits les obſtructions & les douleurs „ en adouciſſant & en diſſolvant toute acrimonie „ ſcorbutique, tout ce qui pourroit y avoir de „ trop ſale dans leurs humeurs; elle eſt bonne dans „ les vieillards pour humecter & amollir leurs fi- „ bres trop roides, & pour faciliter la circulation „ ordinairement trop lente dans leurs vaiſſeaux ri- „ dés & endurcis. En un mot, ajoute le ſavant „ Médecin, l'Eau eſt de toutes les productions de „ la Nature & de l'Art, celle qui approche le plus „ de cette panacée, de ce reméde univerſel, que „ l'on à toujours ſi ardemment cherché & qu'on „ n'a jamais découvert". Dans l'exacte vérité, il eſt de fait qu'un eau pure, légére, douce, fraiche, priſe à un clair ruiſſeau, & bue dans la quantité convenable afin d'appaiſer la ſoif, de détremper les alimens, & de tempérer la chaleur intérieure,

eſt

eſt la meilleure boiſſon pour les enfans, pour les perſonnes ſaines, & pour tous ceux qui ſont d'un tempérament chaud, ſurtout ſi de bonne heure ils y ont été accoutumés. Mais nous n'oſerions lui attribuer la même vertu ſur les perſonnes délicates & froides, ſur celles dont l'eſtomac eſt débile & qui n'ont pas été formées de bonne heure à la boire pure & ſans vin. Nous croyons au contraire que l'eau pure ne leur convient nullement, & que ſi elles l'eſſayent elles ne feront pas longtems à en juger ainſi par leur propre expérience (*e*).

Le bon Vin eſt une admirable liqueur: pris avec moderation, il contribue par divers endroits au bien de la ſanté. Après l'eau & le vin vient la Bière. Quand elle eſt bien braſſée, légére, claire, convenablement forte & agée, c'eſt une très bonne boiſſon, & probablement la plus ancienne de toutes, après les deux autres dans l'uſage commun des nations (*f*).

7. Au

(*e*) Voyez le ſentiment d'Hippocrate ſur ce ſujet, ci-deſſus page 95 &c.

(*f*) Plutarque rapporte dans la vie de Ceſar, qu'ayant pris d'aſſaut Gomphes ville de Theſſalie, il y trouva non ſeulement des vivres pour nourrir ſon armée, mais auſſi un rémède pour la rétablir. Ses ſoldats ayant du vin à foiſon, en burent avec excès, & ſe livrant dans leur débauche à toute ſortes de momeries, l'yvreſſe, les danſes & toute cette joye bachique chaſſereut le mal que des cruditées & l'abſtinence avoient produit, & changerent entièrement leur conſtitution.

7. Au reſte l'eau, la petite biére, ou telle autre liqueur tempérée, doit être bue à table dans une quantité ſuffiſante pour détremper & diſſoudre les alimens ſolides dont nous faiſons nos repas, afin qu'ils puiſſent, convertis en chyle & en ſang, circuler dans nos plus étroits vaiſſeaux; ſans cela nos fonctions animales ne s'executeroient que languiſſamment, & les obſtructions ſeroient innévitables.

8. Le Thé fait dans quelque perſonnes l'effet d'un cordial qui répare les forces après la fatigue. En d'autres, bu quelque tems après le repas, il ſemble aider à la digeſtion. Mais il eſt des gens à qui il cauſe des foibleſſes & des tremblemens, & qui s'en trouvent preſque toujours mal. Il faut donc que chacun juge par ſa propre expérience de l'uſage qu'il doit faire de cette liqueur étrangére, s'il doit ſe la permettre ou non, & ſi dans le premier cas il peut la prendre forte ou foible, en petite ou en grande quantité.

Ces attentions ſont encore plus neceſſaires par rapport au Caffé. Comme il eſt plus actif & plus chaud que le Thé, l'uſage peut en être plus dangéreux. C'eſt à chacun de conſulter l'expérience pour ſavoir s'il lui convient; & en ce cas, quand & comment il doit ſe permettre d'en boire: encore fera t'on bien de ne pas faire ces expériences ſans précautions.

Le

Le Chocolat, quand il eſt frais & d'un bon ordre, eſt nourriſſant & balſamique ; mais ſi le cacao en eſt mal préparé, s'il eſt trop gras, ou rance, ou trop vieux, l'eſtomac ne s'en accommode point.

9. Les perſonnes d'une conſtitution délicate ne ſauroient donner trop d'attention à mâcher les alimens auſſi parfaitement qu'il eſt poſſible. De-là, en très grande partie, dépend la facilité de la digeſtion.

DE L'EXERCICE.

Comme le Corps humain n'eſt qu'un aſſemblage de tuiaux par leſquels les fluides circulent ſans-ceſſe, & comme de cette circulation, ordonnée avec une ſageſſe infinie pour l'accompliſſement de toutes les fonctions de la vie animale, dépend la conſervation de nos jours, on comprend ſans peine que l'exercice eſt eſſentiel à la ſanté. En aidant à la digeſtion, & à débarraſſer le corps des humeurs ſuperflues, il ne peut que contribuer à entretenir la circulation. Auſſi voit-on que les gens qui mènent une vie active ſont plus forts & plus robuſtes que ceux dont la vie eſt ſédentaire (*g*), tout comme

(*g*) Jules Céſar étoit, à ce que Plutarque aſſure, d'une complexion fort délicate ; mais il s'étoit fortifié par l'exercice ; il avoit trouvé dans les fatigues de la guerre un reméde à ſa foibleſſe, à force de ſe faire à tout & de convertir ſon repos même en action.

me on voit les artiſans qui de leurs mains ou de leurs pieds font un travail fatiguant & rude, acquérir peu à peu des mains & des pieds plus grands & plus forts que ceux dont le travail eſt doux, & n'exige pas tant de peine. Mais entrons dans quelque détail.

1. Il y a trois choſes à conſidérer quand on parle de l'exercice. 1°. Quel eſt le genre d'exercice qui vaut le mieux. 2°. Quel tems y eſt le plus favorable. 3°. Dans quelle meſure on doit le prendre. Et d'abord le genre ou la qualité de l'exercice dépend abſolument de la conſtitution. Celui qui convient aux perſonnes robuſtes nuiroit aux perſonnes délicates; mais en général on peut dire que le meilleur exercice pour quelqu'un c'eſt celui auquel il eſt accoutumé, celui qu'il a expérimenté qui lui fait toujours du bien, & qu'il prend avec le plus de plaiſir.

2. Le tems le plus favorable à l'exercice eſt celui où l'eſtomac eſt le plus vuide. Je ſais qu'il y a des gens qui ſont trop foibles pour prendre de l'exercice à jeun; ils le doivent donc prendre après un léger déjeuner, ou vers le ſoir lorsque leur diner eſt digéré; mais de le faire, l'eſtomac rempli & au ſortir de table, c'eſt ce qu'on ne doit jamais ſe permettre, à moins que la néceſſité n'y oblige, ou qu'on ne le doive pour gagner ſa vie.

3. Et quant à ce qui regarde enfin la mefure que l'on doit fe prefcrire dans le meilleur exercice que l'on prend, c'eft encore à chacun de fe régler fur fes forces & fur fa conftitution. Dès-que l'on commence à fuer, à fe trouver abbatu, & à avoir l'haleine courte, il faut s'arrêter, prendre un peu de repos, recommencer & continuer ainfi à diverfes reprifes, autant qu'on le peut avec plaifir fans s'épuifer. Mais fi l'on s'eft excédé; fi l'on a pris de l'exercice jufqu'à devenir pâle, ou languiffant, ou roide, on en a trop fait; il faut finir & pour le préfent & même pour le lendemain. En général, la chofe parle d'elle même, & tous les jours l'expérience la confirme, les enfans & les vieillards n'ont pas befoin d'autant d'exercice que les gens forts & robuftes, ni que ceux qui font dans la fleur de leur âge.

4. A bien dire il y a trois fortes d'exercices à prendre. 1°. Il y en a que nous pouvons prendre en quelque forte fans fortir de nous mêmes, parceque nous y fuffifons par les feules forces de notre corps; de ce genre font la promenade, la courfe, la danfe, la lecture à haute voix &c. 2°. Il y en a que nous prenons, ou plutôt que nous recevons par des moyens extérieurs, comme quand nous nous faifons porter dans des chaifes à porteur & dans des litières, trainer dans des voitu-

res roulantes, ou mener ſoit à la voile, ſoit à la rame dans des vaiſſeaux &c. 3°. Enfin, il y en a où nous ſommes tout à la fois patients & agiſſans, comme l'éxercice du cheval où pendant que le cheval fait ſes mouvemens & ſes fonctions, nous ſommes occupés à le guider & à nous ténir dans la poſture convenable.

Nous n'entrerons point dans l'antique diſpute qui a mis les philoſophes aux priſes ſur celui de ces genres d'exercices qu'on doit préférer; mais on nous permettra de le dire librement, ſelon nous l'exercice le plus convenable aux perſonnes qui jouiſſent d'une bonne ſanté & d'une complexion robuſte, c'eſt celui que nous nous donnons par nos propres facultés; l'exercice le plus avantageux aux gens foibles & délicats, c'eſt celui qu'ils reçoivent ſans ſe donner eux mêmes aucune peine pour cela, & l'exercice qui eſt le plus favorable à la ſanté des gens qui ne peuvent paſſer ni pour vigoureux, ni pour infirmes, c'eſt celui que tout à la fois nous prenons & recevons. Il n'y a rien à ajouter, en particulier, à ce que Sydenham & Fuller ont ſi bien écrit pour recommander de monter à cheval. Il eſt démontré que tout ce qu'on peut ſe promettre d'une bonne digeſtion, on doit l'attendre de l'exercice du cheval, proportionné aux forces de celui qui le prend.

5. Au reſte, il eſt bien eſſentiel de prendre garde comment on ſe conduit après avoir pris de l'exercice, ſurtout lorsqu'il a été pouſſé jusqu'à la ſueur. Il faut abſolument éviter de s'expoſer au froid pendant qu'on ſue. Pour cela rien de mieux que de ſe faire dabord frotter le corps avec un linge bien ſec, & de changer enſuite de linge après l'avoir fait bien airer. Mais de toutes les imprudences la plus dangéreuſe, c'eſt, immédiatement après avoir fait de l'exercice, d'aller boire de l'eau froide, ou de quelque autre liqueur légére & froide pendant que l'on a encore chaud, au lieu que ſi ce qu'on boit étoit du moins de la chaleur du ſang, on en feroit mieux deſalteré & l'on ne courroit aucun risque.

6. Les gens maigres ſont plutôt affoiblis, plutôt épuiſés par un éxercice exceſſif, que les gens qui ont de l'embonpoint. Gras & maigres, tous doivent ſe repoſer après s'être fatigués, & ſurtout mettre quelque intervale entre l'exercice & les repas.

DU SOMMEIL ET DE LA VEILLE.

1. Le SOMMEIL & la VEILLE reſſemblent fort au repos & à l'exercice. La veille eſt un état d'action durant lequel la machine eſt fatiguée, affoiblie; au lieu que le ſommeil eſt un état de repos deſti-

deſtiné à la reſtaurer & à lui rendre ſes forces. J'ajoute que la viciſſitude qui raméne alternativement l'un & l'autre de ces états, n'eſt pas ſeulement néceſſaire, mais encore agréable à nôtre natüre, tant que l'un & l'autre ſont bien réglés. Que ſi l'on démande quelles bornes on doit ſe preſcrire dans l'uſage du ſommeil? Je pourrois répondre qu'elles doivent avoir plus ou moins d'étendue ſelon la différence des conſtitutions; mais je dirai de plus, que ſix ou ſept heures de ſommeil ſuffiſent aux jeunes gens & aux hommes faits, & huit ou neuf aux enfans & aux vieillards, ſuppoſé que les uns & les autres ſe portent bien. Quant aux perſonnes foibles & infirmes il n'y a pas de règle fixe à leur préſcrire. Plus on eſt languiſſant & débile, plus on a beſoin de ſommeil pour réprendre des forces. Chacun doit conſulter là-deſſus ſa propre expérience.

2. Un ſommeil modéré augmente la tranſpiration inſenſible, favoriſe la digeſtion, met le corps à l'aiſe & égaye l'eſprit. Les gens dont le ſommeil trop lèger eſt interrompu pour la moindre choſe, ne ſont jamais au lit ni tranquillement, ni chaudement, les yeux fermés ſans ſe tourner & ſe rétourner, en un mot dans un répos équivalent en quelque ſorte au ſommeil même.

3. D'un autre côté, quand le ſommeil eſt exceſſif, il

il rend le corps phlegmatique & lourd, il affoiblit la memoire, il appesantit l'esprit ; & quand la veille est trop continuée, les forces s'épuisent, la fiévre survient, le corps se desséche, il s'attenue ; on vieillit avant le tems.

4. Ne se coucher que bien avant dans la nuit & ne se lever que fort tard, c'est renverser l'ordre de la nature. On n'y gagne pas plus de tems & on ruine sa constitution. Des gens qui n'en usent de la sorte que par air & pour se conformer à la mode, méritent d'en être punis par la perte de leur santé.

5. Dans nos climats froids il n'est pas sain de dormir après diner, ou à quelque autre heure de la journée, à moins qu'en ayant contracté l'habitude, la chose ne soit devenue comme naturelle, ou qu'on ne puisse pas résister au sommeil, parcequ'on a été tourmenté d'insomnie la nuit précédente. Mais dans tous ces cas qu'on se garde de prendre du froid ; qu'on ait soin de se bien couvrir.

6. Pour bien faire, il faudroit au moins laisser un intervalle de deux heures entre le souper & le lit. Surtout point de ces grands soupers (*b*). Ils sont les ennemis mortels du sommeil. Il en coute au corps & à l'ame la douce tranquillité dont ils ont besoin pour pouvoir reprendre des forces.

De

(*b*) Somnus ut sit levis, sit tibi cœna brevis. Schol. Salern.

De la Réplétion et de l'Évacuation.

1. On peut dire en un ſens que tout l'art de conſerver la ſanté, conſiſte à rendre au corps ce qui lui manque, & à le débarraſſer de ce qu'il a de trop, afin que de cette manière il ſoit conſtamment & habituellement dans ſon état naturel. Tout ce qu'on introduit donc dans le corps comme aliment & boiſſon, & tout ce qui en ſort ſoit par la transpiration ſoit par d'autres voyes naturelles, doit être règlé de façon que le corps ne ſoit ni ſurchargé de ce qu'il prend, ni épuiſé par ce qu'il évacue. L'un doit être le remede de l'autre. Par des évacuations bien meſurées & faites à propos, on ſe délivre d'une plenitude dangereuſe. Et ſi les évacuations ont été trop fortes, ſans aller pourtant à un certain excès, on s'en réléve en prenant peu à peu la nourriture convenable pour remplir ce vuide.

2. C'eſt au médecin de proportionner la meſure & la manière de l'évacuation qui aſſortit l'excès de plénitude dont le malade ſe plaint, tout cela eſt fort connu, le remède à la plénitude qui vient du manger & du boire, c'eſt le vomitif ou le jeune. La ſurabondance du ſang ſe guèrit par la ſaignée; celle des humeurs par des purgatifs, & ſi l'on a beſoin d'être délivré des matières qui auroient dû ſortir du corps par la ſueur, l'urine, le crachement,

ou

ou de quelque autre façon, l'on n'a qu'à recourir pour cela aux moyens que l'expérience a fait connoitre, comme les plus propres pour se procurer ce soulagement. Négliger ces moyens, c'est s'exposer à des foiblesses d'estomac, à des oppressions de poitrine, à des pesanteurs de tête, au déchirement de quelques vaisseaux sanguins, ou à tels autres accidens plus ou moins dangereux.

3. Observons le bien d'un autre côté; toute personne qui jouit d'une bonne santé & en qui les sécrétions naturelles sont règlées comme il faut, doit éviter avec soin les remedes soit évacuans, soit acrimonieux. Ce seroit troubler sans nécessité les opérations de la nature. Hippocrate en faisoit la remarque il y a long tems (*i*); les gens forts & robustes se rendent malades par des purgatifs (*k*). Il n'en est pas de même des ablutions de la peau qu'on se procure, soit en se lavant, soit au bain, soit à la nage, elles conviennent parfaitement aux personnes d'une bonne constitution, pourvu quelles n'y fassent point d'excès.

4. Nous remarquerons encore qu'on se fait plus de mal qu'on ne pense, par l'habitude de fumer ou de mâcher du tabac d'abord après le repas. Non seu-

(*i*) Sect. 2. Aphor. 36. 37.

(*k*) Il est bon pourtant de remarquer que les purgatifs qu'on prenoit du tems d'Hippocrate étoient un peu violens.

ſeulement cet uſage eſt funeſte à l'appétit en général, il dérange la bonne conſtitution, ſoit en affoibliſſant les ſources de la vie comme font tous les opiates, ſoit en détournant la ſalive de l'eſtomac où la nature la dirigeoit pour faciliter la digeſtion.

5. Rien n'énerve le corps, n'en épuiſe les forces, & n'accélere davantage la vieilleſſe qu'un commerce prématuré avec le ſèxe. Tacite avoit raiſon de célébrer les anciens Germains de ce qu'ils ne ſe marioient pas avant que d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur (*l*).

DES PASSIONS ET DES AFFECTIONS DE L'AME.

1. Qui veut conſerver & affermir ſa ſanté, doit avant toutes choſes ſe rendre maitre de ſes paſſions & les aſſujettir à l'heureux joug de la raiſon. En vain l'on obſerveroit le meilleur régime, en vain on l'accompagneroit de l'exercice le plus ſagement règlé, ſi l'on ſe livroit à quelque paſſion vicieuſe, ſi l'on s'abandonnoit à ſes excès; il n'en faudroit pas davantage pour déranger toute cette œconomie, & pour empêcher tous les ſalutaires effets de la tempérance. Il eſt donc eſſentiel de ſe tenir ſur ſes gardes contre ces imperieuſes maitreſſes, & leurs pernicieuſes influences.

2. Il eſt avéré par l'expérience, que la crainte, la triſteſſe

(*l*) Tarda illis venus, & pares validique miscebantur. De morib. German.

triſteſſe & toutes les paſſions qui tiennent à celles là, comme l'envie, la haine, la malignité, la vengeance & le deſeſpoir, affoibliſſent les nerfs, ralentiſſent la circulation, nuiſent à la digeſtion; & quelquefois même produiſent des ſpasmes, des obſtructions, des déſordres hypocondriaques. Il n'eſt pas meme ſans exemple qu'une ſoudaine terreur ait cauſé la mort (*m*).

3. La joye au contraire & la colère, quand elles ſont modérées, (& je dis la même choſe de diverſes paſſions qui participent à leur nature, comme la gayeté, le contentement, l'eſperance, un amour vertueux & tendre, l'ardeur à faire le bien) renforcent la vigueur des nerfs, accèlèrent la circulation des humeurs, aident la tranſpiration, favoriſent la digeſtion. Il faut pourtant obſerver que dès-que la colère eſt violente, & ne diffère de la fureur que dans ſa durée, elle occaſionne de terribles déſordres dans le corps; effuſions de bile, inflammations, convulſions, apopléxies même; ſurtout dans les tempéramens chauds. Une joye exceſſive n'eſt pas non plus exempte de mauvaiſes ſuites. Elle eſt incompatible avec un tranquille ſommeil: Quelquefois quand elle a été imprévue & ſoudaine, elle produit de terribles effets (*n*).

4. Une

(*m*) Valere Maxime en rapporte pluſieurs exemples.

(*n*) Vid. Plin. hiſt. nat. Lib. 7. cap. 53. Aul. Gell. Noct. Attic. Lib. 3. cap. 15.

4. Une autre chofe bien digne de remarque, c'eſt que le corps quoique tranquille, transpire beaucoup plus lorsque l'ame eſt affectée de quelque paſſion véhémente, qu'au milieu du plus violent exercice ſi l'ame garde ſa tranquillité. De-là vient que les gens colériques ſont ſi peu propres à ſoutenir la fatigue de l'exercice. Ils transpireroient trop, ils ne ſauroient y ſuffire. Ajoutons ici que les dérangemens qu'occaſionnent les vives agitations de l'ame, ſont beaucoup plus opiniâtres que ceux qui naiſſent des plus penibles exercices du corps. A ces derniers le repos y remèdie, mais il a peu d'efficace ſur les premiers.

5. Veut-on ſavoir quel eſt de toutes les ſituations de l'ame celle qui contribue le plus au bien être du corps; c'eſt une conſtante ſérénité dont l'eſpérance eſt l'appui, c'eſt une aimable gayeté dont une bonne conſcience eſt la ſource. J'ajoute que cette gayeté eſt particulièrement favorable au corps, quand elle s'aſſied avec nous à table, & qu'elle nous conduit au lit, parce que la triſteſſe & l'inquiétude empêchent que le repas & le ſommeil ne ſervent à réparer nos forces comme ils le pourroient. L'illuſtre Bacon qui en faiſoit la remarque y a fondé un excellent conſeil „ ſi quelqu'un, dit-il, ſe „ ſent agité de quelque paſſion violente au mo-„ ment qu'il eſt prêt à ſe mettre à table, ou d'en-

trer

„ trer au lit, qu'il diffère de prendre ſon repas,
„ ou de ſe coucher. Il eſt en pareil cas de la pru-
„ dence de laiſſer au corps le tems de ſe remettre
„ & à l'ame celui de reprendre ſa tranquillité".

Voilà les *règles générales* qui peuvent paſſer pour les plus importantes dans l'uſage de chacune des *ſix choſes néceſſaires à la vie*, conſidèrées ſéparément. Il en eſt une encore qui appartient à deux de ces objets, conſiderés dans l'influence réciproque qu'ils ont l'un ſur l'autre. Loin de l'omettre, je prie qu'on y faſſe d'autant plus d'attention qu'elle me paroit très importante. La voici. L'exercice que nous prenons doit toujours être proportionné au règime que nous obſervons, & notre règime par conſequent à notre exercice; ou pour dire la même choſe en d'autres termes, qui mange & boit beaucoup doit prendre beaucoup d'exercice, & qui prend peu d'exercice doit vivre très-frùgalement s'il veut conſerver ſa ſanté. Les gens qui ſont les maitres de prendre conſtamment un exercice modéré, peuvent digérer beaucoup d'alimens ſans nuire à leur ſanté, parce que cet exercice régulier les débarraſſe de leurs humeurs ſuperflues, mais les perſonnes trop délicates pour oſer ſe donner un certain degré de mouvement, ne ſauroient manger beaucoup ſans ſe faire du mal. Ce qu'ils ne digèrent pas reſte dans leur corps & devient en eux une ſource per-

ma-

manente de maladies. Hippocrate, comme nous l'avons vu, tenoit ces obſervations pour extrémement importantes. Il ne connoiſſoit rien de plus eſſentiel dans l'art de conſerver la ſanté; il ne recommandoit rien avec plus de ſoin, que cette attention à mettre de la proportion entre la nourriture que l'on prend & l'exercice qu'on ſe donne.

Mais une choſe qu'on néglige & qui n'en mérite que plus de devenir l'objet de nos avis, c'eſt que quand on s'eſt beaucoup fatigué & qu'après avoir ſupporté dans la journée quelque violent exercice, on a beſoin de nourriture pour reprendre inceſſament des forces, la qualité de cette nourriture n'eſt rien moins qu'indifférente. En pareil cas il faut manger ce qu'on peut de plus léger & de plus facile à digérer, & boire quelque choſe de chaud de la plus foible conſiſtance. Une nourriture trop riche, & une boiſſon trop forte, augmenteroient cette eſpèce de fièvre artificielle, ſi j'oſe parler ainſi, qu'un violent exercice élève dans le ſang. Loin de réparer les forces & de ranimer les eſprits elles jetteroient dans l'accablement.

Je ne m'arrête pas ici. Aux règles générales que nous venons d'indiquer touchant l'uſage des choſes néceſſaires à la vie, il y en a trois encore à ajouter, dont l'obſervation eſt eſſentielle pour conſerver & affermir la ſanté.

Pre-

Première Règle. Tout excès eſt ennemi de la nature. Je dis tout ſans exception. Qu'on ſe livre trop au froid ou au chaud, à la joye ou à la triſteſſe, au manger ou au boire, ou à quelque plaiſir ſenſible que ce ſoit, l'éxcès eſt toujours puni de quelque dérangement dans le corps. Ainſi rien de plus avantageux à la ſanté que de mettre une ſage modèration & dans nos paſſions & dans nos ſentimens.

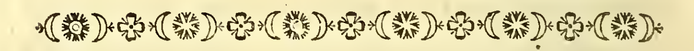
Séconde Règle. Il y a toujours du pèril à vouloir tout d'un coup ſe corriger d'une vieille habitude, ou renoncer à une ancienne coutume, & paſſer ſoudainement d'une extrèmité à l'autre (*o*), quelques mauvaiſes que ſoyent en elles mêmes les choſes auxquelles on s'eſt accoutumé, quand ce ſeroit de *boire des liqueurs*, de *mâcher du tabac*, de ſe *coucher trop tard*, de *faire la mèridienne*, de *boire un petit coup le matin* &c. Dès-là qu'on s'en eſt fait une habitude, il faut bien ſe garder d'y renoncer ſubitement; ſi l'on travaille à s'en affranchir, ce doit être par degrés & peu à peu.

Troiſième Règle. Tout ce qui va à affoiblir, il faut l'éviter avec ſoin. Je mets en ce rang, par exemple, de ſe faire ſaigner de tems en tems ſans néceſſité,

(*o*) Semel multum & repente vel evacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quovis modo movere, periculoſum. Hippocr. Aphoriſm. Sect. 2. Aph. 51.

ceſſité, de prendre des purgatifs ou des vomitifs trop violens, de ſe jetter tout d'un coup dans une diète trop auſtère, ne vivant que de lègumes ou d'alimens trop peu ſucculens, & cela plutôt par fantaiſie que par beſoin. Qu'arrive-t-il de-là, on altère les vaiſſeaux les plus fins par lesquels la circulation ſe conſomme. Ils deviennent comme autant de cordes impénetrables aux humeurs qui devroient s'y filtrer; les conduits de la vie ſe deſſèchent & les forces dépériſſent.

Mais en voilà aſſez ſur les *règles générales* que tout le monde doit obſerver pour ſe bien porter; il eſt tems de venir au *règles particulieres*, que requiert la différence des tempéramens d'une part, & de l'autre celle des diverſes conditions de la vie.



CHAPITRE III.

Des règles de la ſanté, qui ſe rapportent aux différens tempéramens, au colèrique & au mélancolique, au phlegmatique & au ſanguin, & de quelques conſéquences qui découlent de ces règles.

IL n'eſt rien moins qu'indifférent pour la ſanté de bien connoitre le tempérament ou la conſtitution des perſonnes à qui l'on s'intéreſſe. Hip-

pocra-

pocrate enſeigne „ que (*a*) le corps humain con„ tient quatre humeurs d'un caractère tout diffé„ rent par rapport au chaud & au froid, à l'humide „ & au ſec, ſavoir le ſang, le phlegme, la bile „ jaune, & la bile noire; que le corps ſe décharge „ ſouvent de ſes humeurs, ſoit par des vomiſſemens, „ ſoit à la ſelle; que la ſanté dépend d'une juſte „ proportion dans leur mêlange, & que dès qu'il „ en eſt une qui prévaut ſur les autres, il en réſul„ te quelque maladie". C'eſt ſur cette doctrine d'Hippocrate qu'on a fondé la diſtinction des tempéramens en quatre principaux, le colérique, le mélancolique, le phlegmatique, & le ſanguin. Galien toujours ſubtil & toujours fertile en diviſions & ſubdiviſions, ne s'en eſt pas tenu là. (*b*) Il diſtingua neuf ſortes de tempéramens, quatre ſimples, ſavoir le chaud, le froid, l'humide, & le ſec; quatre compoſés qui réſultent de la combinaiſon des quatres qualités précédentes, ſavoir un tempérament chaud & ſec, un tempérament chaud & humide, un tempérament froid & humide, & un tempérament froid & ſec; à quoi il ajouta un tempérament conſtitué de manière, par l'heureux mêlange de toutes ces qualités, qu'aucune ne prédomine par deſſus les autres & que toutes y ſont dans un

(*a*) De natur. hom. p. 225. 226.
(*b*) Galen. de tempéram. Lib. 2. cap. 1.

un degré ſi modéré que la parfaite ſanté du corps en eſt le fruit infaillible.

Quoique éloignés en apparence, ces deux grands maitres & leurs ſectateurs ne différent que dans les termes. Le tempérament qu'Hippocrate nomme colèrique, n'eſt guère autre choſe que celui que Galien nomme chaud & ſec; le phlegmatique du premier reſſemble fort au froid & humide, & ſon mélancolique, au froid & ſec du ſecond; le ſanguin de l'un au modéré de l'autre. Qu'on ſuive donc la diviſion de Galien, ou qu'on s'entienne à celle d'Hippocrate peu importe: l'eſſentiel eſt de prendre des notions diſtinctes des différens tempéramens & de leur nature, ſelon les loix de la circulation du ſang que les anciens ignorérent. J'adopte ici la doctrine d'Hippocrate. Tout ce qu'il faut pour avoir une juſte idée des quatre tempéramens auxquels il rapporte toutes les conſtitutions, ſe réduit à examiner quel changement ſe produit dans la maſſe des fluides, quand l'humeur qui denomine chaque tempérament y prévaut, & qu'elle influence à ce changement tant ſur l'ame que ſur le corps.

Commençons par les tempéramens colèriques (*c*). Ce ſont ceux ou la bile jaune prédomine. Dans les gens

(*c*) Vid. Hoffman. diſſert. de temperamento, fundamento morum & morborum in gentibus.

gens de cette compléxion, le ſang chaud & lèger circule avec une grande viteſſe, diſpoſe le corps à des inflammations & à des maladies aigües, & donne à l'ame une promptitude, une impetuoſité habituelle, dans toutes ſes délibérations & dans toutes ſes actions. Les perſonnes qui ſont de ce tempérament doivent éviter toute occaſion de diſpute, craindre les liqueurs fortes, ſe refuſer à toute exercice violent, fuir en un mot tout ce qui peut les enflammer.

Dans le tempérament mélancolique où ſurabonde cette humeur groſſière, terreſtre, & auſtère, que les anciens appelloient bile noire, le ſang épais & peſant circule lentement, diſpoſe le corps tant à des obſtructions glanduleuſes, qu'à des abbatemens & des épuiſemens facheux, pendant qu'elle tourne l'ame à la crainte & à la triſteſſe. Un bon air, un exercice modèré, d'excellent vin en petite quantité & encore detrempé pour l'uſage ordinaire, ſont ce que des perſonnes de cette conſtitution peuvent employer de plus efficace pour conſerver leur ſanté. Si j'y ajoûte quelque choſe, c'eſt l'enjoüement d'une compagnie gaye & aiſée.

Les tempéramens phlegmatiques doivent ce qui les caractériſe à un mucilage ténace & aqueux, qui prédomine ſur les autres humeurs. Le ſang gluant qui ſe meut avec lenteur, diſpoſe le corps

ſoit à des tumeurs purulantes, ſoit à des affections hydropiques, & l'ame à la pareſſe & à la ſtupidité. Quand on eſt de cette compléxion, tout ce qu'on peut faire de mieux pour prévenir de funeſtes deſordres, c'eſt de s'aſſujettir à une diète modérément attènuante, à un exercice conſtant, & de tems en tems à des purgatifs, qui, pris à propos réchauffent & dégagent.

Enfin dans le tempérament ſanguin, où ni la bile ni le phlegme ne ſurabondent, comme le ſang, à moins qu'on ne ſe permette une nourriture trop riche & trop forte, ou qu'aucontraire quelque hémorragie n'ait jetté dans l'inanition, comme dis-je le ſang circule avec autant d'égalité que de facilité, cela même diſpoſe le corps à une ſanté affermie & à de longs jours, pendant que l'ame contente & gaye s'ouvre à une aimable bienveuillance. Le grand ſoin des perſonnes de cette compléxion doit être de s'aſtreindre à un uſage prudent & modèré des choſes néceſſaires à la vie, d'éviter les excès de la table & de la molleſſe, de fuir en tout & par tout les ſeductions d'une intempérance qui énerveroit, qui détruiroit même l'heureuſe & robuſte conſtitution dont ils jouiſſent.

Je n'ignore pas qu'on ne ſauroit toujours diſtinguer aiſément au premier coup d'œil, quel eſt le tempérament de chacun en particulier, mais au

moins,

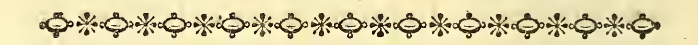
moins, n'eſt il point d'homme de bon ſens, qui par ſa propre expérience & ſur des obſervations réfléchies, ne puiſſe parvenir à ſavoir avec certitude quel tempérament prédomine en lui, ce qui ſuffit. Dès qu'on ſe connoit, on peut prendre ſes précautions, & au moyen de quelque ſoins, prévenir les maux à craindre dans la conſtitution dont on eſt.

Tirons de tout cela nos concluſions. J'en vois deux principales. La première que ce ſeroit en vain qu'on chercheroit un remède univerſel à tous les maux, parceque vu la différence des tempéramens, ce qui convient aux uns nuit par cela même aux autres; à ceux-ci le froid, à ceux là le chaud, & ainſi du reſte. Auſſi combien de fois l'expèrience n'a t'elle pas démenti les prétendues vertus de ces fameux ſpécifiques que l'on célébroit de tous côtés, & convaincu d'ignorance ou de mauvaiſe foi, ceux qui avoient oſé les produire? Il faudroit la puiſſance infinie du Créateur de nos corps, pour trouver une panacée propre à toutes les maladies qui les affiégent. Depuis que *l'arbre de vie* n'eſt plus, cette panacée n'a jamais exiſté.

Ma ſeconde conſèquence, c'eſt qu'il eſt impoſſible de s'aſſurer que tel ou tel aliment, tel ou tel remède convient à quelqu'un, ſi préalablement on n'a pas une connoiſſance ſuffiſante du tempéra-

ment dont il eſt. D'où il ſuit ultèrieurement que ſe hazarder de prescrire à qui que ce ſoit un règime ou des remèdes, ſans avoir auparavant étudié ſa conſtitution, c'eſt une témèrité inexcuſable.

Je m'arrête ici. Après avoir dit un mot des différentes règles de ſanté que la différence des tempéramens exige, il faut jetter un coup d'œil ſur celle qu'y met la diverſité des âges.



CHAPITRE IV.

De l'Enfance, de la jeuneſſe, de l'âge viril, de la vieilleſſe, & des règles de ſanté dont ces différens périodes de la vie humaine demandent l'obſervation.

DE L'ENFANCE.

SI le Philoſophe qu'Aulu-Gelle introduiſoit, déclamant contre ces meres dénaturées qui réfuſent le ſein à leurs propres enfans (*a*), vivoit de nos jours, & voyoit les perſonnes de rang & de diſtinc-

(*a*) Lib. XII. cap. I. Oro te; inquit, mulier, ſine eam totam integram eſſe matrem filii ſui; quod eſt enim hoc contra naturam imperfectum atque dimidiatum matris genus, peperiſſe, ac ſtatim ab ſeſe abjeciſſe? aluiſſe in utero ſanguine ſuo neſcio quid, quod non videret: non alere nunc ſuo lacte quod videat, jam viventem, jam hominem, jam matris officia implorantem?

diſtinction parmi nous, n'arrêter ſi ſouvent leurs regards dans le choix d'une épouſe que ſur la fortune, ſans ſe mettre en peine, ni des graces du corps, ni des vertus qui font la beauté de l'ame, il auroit ſansdoute bien changé d'idées. Par compaſſion pour les enfans, il auroit préféré des nourrices étrangères d'une bonne conduite, à des meres volages & capricieuſes. Ce que peuvent faire de mieux des parens qui n'ont pas daigné ſe former à la tempérance, à une humeur gaye, à une ſanté ferme & robuſte, afin d'avoir des enfans vigoureux & d'une bonne conſtitution, c'eſt d'y ſuppléer autant qu'ils le peuvent par le choix d'une excellente nourrice.

Le premier ſoin donc de toute mere qui n'eſt pas en état de s'acquitter elle-même de l'importante tâche dont nous parlons, c'eſt ce choix, c'eſt de ſe procurer une nourrice vertueuſe, ſaine, gaye, propre, & s'il eſt poſſible experte dans ſon mêtier. Il faut que ſon lait ſoit blanc, doux, de bonne odeur, ſans aucun goût étranger, de deux à ſix mois, & plutôt un peu mince qu'épais. Si l'on donne à l'enfant quelques autres alimens, ils doivent être très ſimples & de très facile digeſtion. Ses habits ne doivent être ni étroits, ni trop chauds. Moins on y employera d'épingles de peur de le bleſſer & plus prudemment on fera. La nourrice

enfin, lui fera prendre l'air & lui donnera du mouvement autant qu'il fera possible.

Pour prévenir la noueure, les écrouelles, la toux, & les descentes si communes en Angleterre, on fera bien de plonger chaque matin tout le corps de l'enfant dans l'eau froide, ensuite de le frotter, de le bien essuyer, & de l'habiller. Il conviendra cependant de ne commencer cet usage qu'au bout de quelques mois, ou même qu'au premier été après la naissance de l'enfant, crainte que l'exposant au froid trop tôt après qu'il est sorti du domicile où il étoit si chaudement, il n'en fut incommodé. Si au premier essai l'enfant sort du bain avec gayeté & est d'abord rechauffé, c'est bon signe, le bain lui convient. Mais s'il en sort tout frissonnant & pâle & qu'il demeure une partie de la journée dans cet état, il faut le laisser croitre & prendre des forces avant que d'essayer de nouveau de le plonger dans l'eau froide.

Dès que les l'enfans donnent les premieres marques de raison, c'est à leur parens de travailler sans délai à les plier à l'obéissance & à leur inspirer de bonne heure le grand principe de toutes les vertus, comme parle notre judicieux Locke (*b*), „qui est, „ de renoncer à ses propres desirs, de reprimer ses „ pas-

(*b*) Locke de l'Education des Enfans § 25, 36, 37.

„ paſſions & de ſuivre purement & ſimplement ce „ que la raiſon lui propoſe comme le meilleur, „ quoique ſa paſſion l'en veuille détourner pour „ l'entrainer ailleurs. On voit tous les jours des „ parens qui par l'indulgence exceſſive qu'ils ont „ pour leurs enfans, lorſqu'ils ſont encore petits, „ gâtent en eux tous les principes de la nature, & „ qui s'étonnent enſuite de voir des ruiſſeaux im- „ purs, après qu'ils en ont eux mêmes empoiſonné „ la ſource. Si un enfant a été accoutumé à avoir „ tout ce qui lui venoit à la fantaiſie dans le tems „ qu'il étoit encore à la robe, doit-on être ſurpris „ qu'il mette tout en uſage pour être traité ſur le „ même pied lorſqu'il porte le haut de chauſſes". Long-tems avant notre eſtimable Auteur, l'incomparable Quintilien avoit fait la même remarque & donné le même conſeil (c). Et qui peut ignorer combien ſont funeſtes les complaiſances exceſſives pour des enfans que l'on aime. Par là toute leurs fantaiſies ſe convertiſſent peu à peu en habitudes; on ruine leur ſanté & on leur gâte le cœur.

(c) Utinam liberorum noſtrorum mores ipſi non perderemus. Infantiam ſtatim deliciis ſolvimus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam vocamus, nervos omnes & mentis & corporis frangit. Fit ex his conſuetudo, deinde natura. Inſtit. orat. Lib. I. cap. 2.

DE LA JEUNESSE.

Il eſt naturel que dans la jeuneſſe on mange beaucoup. Hippocrate le conſeille (*d*), mais en même tems il veut que les alimens dont on ſe nourrit ſoyent ſimples & faciles à digèrer, parceque ſans cela ils produiroient des humeurs groſſieres & épaiſſes qui deviendroient la ſource fatale de mille maux, gâle, pierre, rhumatisme, & autres ſemblables. Quant au vin, ſi les jeunes gens s'en permettent l'uſage ils doivent en prendre très modèrément, & ce que je dis du vin, je le dis à plus forte raiſon de toutes les liqueurs ſpiritueuſes. Les fruits mal murs, ils doivent abſolument ſe les interdire & ne manger même qu'avec réſerve de ceux qui ont atteint une parfaite maturité, l'exercice leur eſt néceſſaire mais dans un dègré modèré, s'ils en prenoient trop, il les épuiſeroit, s'ils en prenoient trop peu, ils courroient risque de contracter des enflures & la courte haleine. Il en eſt de même du ſommeil, ſi les jeunes gens s'y réfuſoient on les verroit maigrir & devenir ſujets à la fièvre; s'ils s'y livroient trop, il les rendroit peſans & ſtupides.

Mais diſons le ſurtout, c'eſt principalement dans la

(*d*) Sect. 1. Aphor. 13.

la jeuneſſe que l'homme doit travailler ſur ſon cœur ; c'eſt dans cette aimable ſaiſon de la vie, qu'il doit ouvrir ſon ame aux ſalutaires habitudes de la vertu. De-là dépend, pour la ſuite, ſa ſanté comme ſa réputation ; car ſans la vertu il ne ſauroit parvenir avec toutes ſes forces & dans une bonne conſtitution à la fleur de l'âge, moins encore à la vieilleſſe. Cette heureuſe conſtitution eſt incompatible avec divers vices ſur lesquels on ne s'obſerve pas aſſez. Jamais elle n'habita au ſein de l'impureté, de l'yvrognerie, du luxe & de la pareſſe. En abrégeant leurs jours, le débauché & l'épicurien les rendent malheureux. Nous bleſſerions également la délicateſſe & la compaſſion des perſonnes qui ont du ſentiment, ſi nous expoſions ici à leur regards l'affreux tableau des cruelles ſouffrances & des anxiétés mortelles, dont les jeunes gens payent tant de fois leurs débauches réitérées, avant que de tomber dans la foſſe qu'ils ſe ſont creuſée à eux-mêmes par leurs indignes excès. Que s'il s'en trouve qui reviennent de leurs deſordres, avant que d'avoir entièrement détruit en eux les ſources de la vie, ce qui leur en reſte eſt ſi affoibli, ſi énervé par la licence à laquelle ils ſe ſont abandonnés, qu'à peine eſt ce aſſez pour les aider à trainer une vie mourante dans la langueur & dans l'épuiſement, toujours à charge à eux mêmes & à ceux qui les environnent ;

trop

trop heureux encore, ſi pour comble d'infortune, ils ne transmettent pas à leur malheureuſe poſterité, une partie des maux qu'ils ſe ſont attirés par leur conduite criminelle.

Qu'on ne croye pas au reſte, qu'en parlant de la ſorte je tienne un langage inconnu au gens de notre profeſſion. De tout tems ils ont recommandé la vertu comme ayant une influence eſſentielle ſur la ſanté; de tout tems ils en ont donné l'avis aux jeunes gens. Galien entr'autres s'expliquoit ſur ce ſujet d'une manière bien expreſſe. „ C'eſt la jeuneſſe, „ diſoit-il (*e*), qui eſt le tems propre pour plier „ l'ame au devoir, pour lui faire contracter les ha- „ bitudes de la vertu, pour la former ſurtoutes „ choſes à la modeſtie & à l'obéiſſance. Et l'on trou- „ vera que c'eſt là la voye la plus abrègée pour aſſurer „ au corps tout ce qui eſt eſſentiel à la ſanté dans „ toute la ſuite de la vie".

Je conviens qu'il eſt difficile de faire entendre raiſon aux jeunes gens, & d'empêcher que dans l'yvreſſe des paſſions, ils ne ſe livrent à des excès qui abrégent leurs jours dés le printems de leur vie, ou qui en empoiſonnent la fin par l'amertume des remords & les douleurs des maladies, dont il ſont tôt

(*e*) De San. tuend. Lib. I. cap. 12. Vide inſuper ejuſdem libellum de cognoſcend. & curand. animi morbis, cap. 7.

tot ou tard accompagnés. Mais quoique difficile, la chofe n'eft pourtant pas impoffible. C'eft l'ouvrage d'une fage difcipline, c'eft celui du bon exemple. C'eft aux parens à veiller de près fur leurs enfans, à fe faire de leur éducation une affaire capitale, & à ne rien négliger dans le domeftique pour les faire entrer de bonne heure dans le bon chemin, afin qu'en avançant en âge ils ne s'en détournent jamais.

Mais fi les parens ne fe trouvent pas en état de donner, par eux mêmes, à leurs enfans une éducation vertueufe, en les inftruifant par leurs leçons & par leur éxemple d'une manière convenable, au moins doivent-ils être attentifs à les placer dans les écoles & dans les feminaires où la Réligion & la vertu font le mieux inculquées, & où on fe donne le plus de peine pour les leur faire aimer & pratiquer avec une fincere & refpectueufe affiduité. Ce n'eft pas feulement faire du bien à fes enfans que d'en ufer de la forte, c'eft rendre fervice à la focieté, où la multitude eft toujours prête à imiter les bons auffi bien que les mauvais exemples de fes fuperieurs.

Qu'il nous foit permis de féliciter ici notre jeuneffe, des fecours inexprimables qu'on trouve dans les Univerfités de la Grande Bretagne, pour fe former à la vertu par une heureufe éducation. Oxford entr'au-

tr'autres eſt ſans contredit un des endroits de l'Europe le plus favoriſé à cet égard. Je ne connois nulle part aucun établiſſement public pour la jeuneſſe, qui l'emporte ſur cette célébre Univerſité. La Réligion, le ſavoir, & les mœurs y brillent dans tout leur éclat. L'ignorance, le vice, & l'Irréligion y deshonorent & y couvrent de mépris. Les vertus & les graces s'y prêtent la main; l'érudition de l'étudiant ne s'y montre qu'accompagnée de la politeſſe de l'homme du monde. Je n'ai jamais eu le bonheur de voir Cambridge, mais il eſt ſorti tant de grands, tant d'excellens hommes de cette Univerſité, qu'elle ne peut-être que la digne ſœur de celle d'Oxford. Celles d'Ecoſſe méritent les mêmes éloges. Elles n'ont jamais ceſſé d'avoir à leur tête des Docteurs & de produire des Diſciples non moins illuſtres par leurs vertus, que du côté du génie & de l'érudition.

J'oſerai donc le dire; ceux de nos compatriotes qui envoyent leurs enfans hors du pays pour les y faire élever, ſans leur avoir auparavant fait donner les principes de la vertu & de la ſcience dans nos Univerſités, montrent qu'ils ne s'intéreſſent pas aſſez

(f) Que peut-on attendre de ces jeunes avanturiers, ſi ce n'eſt qu'ils nous rapportent les folies, les vices, & les excès des différens pays qu'ils auront parcourus? Voy. Sherridan ſur l'Education de la jeuneſſe Angloiſe. Livre I. Chap. 2. p. 32. 33.

ſez, ni pour la ſanté, ni pour l'honneur de leur famille, ni même, ajoutons-le hardiment, pour la gloire de la Patrie.

DE L'AGE VIRIL.

A cette époque de la vie humaine, s'appliquent toutes les règles générales que nous avons jusqu'ici préſcrites pour la conſervation de la ſanté, toutes celles, en un mot, qui ne regardent pas ſpécialement le tems de l'enfance, de la jeuneſſe, & de la vieilleſſe.

On comprend ſans peine qu'à l'âge viril, la force & la conſiſtance de la ſanté dépendent principalement des habitudes de tempérance & de modération que l'on a priſes dés l'enfance & où l'on s'eſt affermi pendant la jeuneſſe. A moins qu'on n'ait pas le ſens commun, il n'en doit rien couter à un homme qui eſt parvenu à l'entiere maturité de la raiſon, pour ſe réfuſer à des fantaiſies & à des excès dont il a toujours ſçu ſe défendre précedemment.

Il eſt encore tout ſimple de ſuppoſer qu'à cet âge là un homme ſe connoit, qu'il connoit ſon tempérament, & que ne pouvant ignorer s'il eſt ou colérique, ou mélancolique, ou phlegmatique, ou ſanguin, il eſt attentif ſur ſoi-même pour contenir ſes paſſions dans de juſtes bornes du côté qu'el-

les

les pourroient être funeſtes à ſa ſanté, s'il venoit à leur lâcher la bride; qu'il évitera ſoigneuſement tout ce que l'éxperience lui a appris être contraire à ſa conſtitution, & qu'il perſiſtera par la même raiſon à faire uſage de ce qui lui convient le mieux. Alors ou jamais, on doit voir que ſi par une indolence obſtinée, ou par de criminels excès, on ruine à la fleur de l'âge & quand on eſt dans toutes ſes forces un témpérament robuſte & heureux, on risque de l'abimer ſans retour. En cas qu'on en pût douter en raiſonnant, on n'a qu'à conſulter l'éxperience & à ouvrir les yeux pour s'en convaincre. Les exemples qui juſtifient ce que nous venons de dire, ne ſont helas que trop communs!

DE LA VIEILLESSE.

La ſanté eſt de toutes les bénedictions temporelles la plus précieuſe dans un âge où la raiſon arrivée au plus haut degré de perfection dont elle eſt ſuſceptible ici bas, eſt dans toute ſa beauté & dans toute ſa force. Qu'y-a-t'il donc de plus naturel, que de donner tous ſes ſoins à la conſerver & à l'affermir, en obſervant, autant qu'il eſt poſſible, les règles qui peuvent y contribuer? Les unes préſcrivent au vieillard ce qu'il doit éviter, les autres le dirigent dans ce qu'il doit faire, toutes méritent ſon attention.

En

En général dès qu'on eſt entré dans ce dernier période de la vie, l'expérience doit plus que jamais guider la raiſon ſurtout ce qui intéreſſe la ſanté. On doit ſavoir qu'elles ſont les choſes dont on a trouvé précédemment que l'uſage étoit nuiſible, & cette connoiſſance doit ſuffire pour porter tout homme ſage à ſe les réfuſer : car dans la vieilleſſe ce n'eſt plus le tems de ſe mettre volontairement aux priſes avec quelques maux que ce ſoit. Alors, on doit bien le ſentir, les moindres excès vont à épuiſer le peu de force qui reſtent. Ce qui dans la vigueur de l'âge étoit du moins ſans conſequence, ſuffit pour abattre totalement quand la vieilleſſe eſt arrivée. Soins immoderés & ſoucis rongeans pour la fortune; application profonde & paſſionnée à l'étude, humeur inquiète & chagrine, diſons tout en un mot, rien de ce qui peut alterer & affoiblir une bonne conſtitution (*g*), ne ſauroit être évité avec trop de ſcrupule par un vieillard qui ſouhaite ſe conſerver.

Mais ce n'eſt pas aſſez qu'il s'obſerve ſur ce qu'il doit éviter, il faut encore qu'il ſe règle par rapport à

(*g*) Il n'eſt pas néceſſaire d'obſerver en particulier, combien il importe aux perſonnes âgées de s'obſerver dans le mariage. *L'Adventurer* dans un de ſes admirables Eſſais, a ingenieuſement appliqué aux vieillards qui s'oublient à cet égard ce mot de virgile, *Animasque in vulnere ponunt.*

à diverſes choſes qu'il doit faire. Je ne toucherai qu'aux plus importantes. 1°. Un homme d'âge doit être fort attentif à fixer ſa demeure dans un lieu où l'air ſoit pur & ſain. 2°. Il doit proportionner ſoigneuſement la nourriture qu'il prend à l'exercice qu'il fait, être fort moderé dans l'un & dans l'autre, ſe rétrancher peu à peu des alimens ſolides pour y en ſubſtituer de liquides, ſortir ſouvent de table avec un reſte d'appetit plutôt que raſſaſié, & s'il lui arrive de faire quelque excès, ne point manquer de le réparer par l'abſtinence le jour ſuivant, ou plus long tems même, jusqu'à ce que l'eſtomac ſoit parfaitement rétabli. 3°. Un vieillard doit faire en ſorte que naturellement ou par artifice ſes évacuations ayent lieu réguliérement. 4°. Il doit mettre tout en œuvre pour ſe procurer des nuits tranquilles & un ptofond ſommeil, rien n'étant plus eſſentiel à cet âge pour ſe bien porter que de dormir comme il faut. 5°. Il importe encore extrement, qu'il ſe tienne le corps bien propre & toujours bien couvert, ſurtout l'eſtomac, les bras, & les jambes, ſans quoi il ne ſauroit ſe bien porter. 5°. Enfin, ce qui n'eſt pas moins eſſentiel à la conſervation de ſa ſanté, c'eſt qu'il tâche d'être toujours content & de bonne humeur, d'avoir des manières & une converſation agréables, de ſe faire aimer des jeunes gens, & de ſe plaire à les fréquenter.

CHAPI-



CHAPITRE V.

Des conditions & des circonſtances différentes dans lesquelles on peut enviſager les hommes, en les conſidérant comme robuſtes ou délicats, comme libres ou au ſervice d'autrui, comme riches ou indigents; avec des règles pour leur ſanté dans ces diverſes ſituations.

EN jouiſſant actuellement des douceurs d'une ſanté bien affermie, les hommes ne ſe trouvent pas tous dans la même ſituation. Des circonſtances fort différentes, quelque fois même très-oppoſées, jettent plus ou moins de diverſité dans leur état. Ces circonſtances ſont de deux ſortes. Il en eſt d'intérieures; les uns ſont d'une conſtitution ſaine & robuſte, les autres d'une conſtitution foible & valètudinaire. Il en eſt d'exterieures, ceux-ci riches & maitres deux mêmes peuvent vivre dans le monde comme il leur plait; ceux là pauvres ou au ſervice d'autrui languiſſent dans la miſère ou dans la dépendance; & les ſoins pour la ſanté varient comme ces ſituations.

Je n'ai que deux conſeils à donner aux perſonnes d'une conſtitution ſaine & robuſte. Le premier eſt de ne mettre pas trop d'uniformité dans leur nour-

riture & dans leur manière de vivre. Des gens qui ſont naturellement vigoureux & d'une bonne ſanté, font bien d'être tantôt en ville, & tantôt à la campagne; de manger & de boire tantôt plus & tantôt moins, pourvû que ce ſoit toujours ſans excès; de manger indifféremment de tout ce qui n'eſt pas mal ſain, de ſe donner quelque fois beaucoup d'exercice & d'autre fois de n'en prendre que peu, en un mot il leur convient de s'accoutumer à tout, afin d'être prêts à tout dans quelque ſituation que la divine Providence juge à propos de les placer. Secondement, quoiqu'ils ne doivent pas trop s'écouter, ils ne doivent jamais abuſer de leurs forces; jamais dans la joye & dans les plaiſirs ils ne doivent ſe permettre les emportemens de la débauche. Leur vigueur eſt un tréſor, il faut qu'il le conſervent pour ſe ſoutenir au milieu des infirmités inſéparables de la vie humaine.

Les gens foibles & délicats, & dans cette claſſe Celſe rangeoit pluſieurs des habitans des grandes villes, ſurtout les hommes de lettres qui ménent une vie ſtudieuſe & ſédentaire; les gens foibles & délicats, dis-je, doivent continuellement travailler à regagner par la tempérance, la régularité, & des attentions ſur eux mêmes, ce qu'ils perdent journellement par une ſuite naturelle de leur foibleſſe, de leur ſituation, & de leur application.

On

On le voit tous les jours; ces gens délicats que le moindre excès dérange & qui par cela même ſont obligés à des ménagemens perpétuels, ſe ſoutiennent, à tout prendre, beaucoup mieux que les autres, ils vivent plus longtems paſſablement bien, que les gens les plus robuſtes, parceque ces derniers comptant trop ſur leurs forces, ſe moquent des règles & s'attirent mille maux en les bravant.

Pour ce qui eſt des perſonnes que la Naiſſance ou l'induſtrie a mis en état de vivre dans l'indépendence & à leur choix, je n'ai qu'un mot à leur dire ici. Aſſez heureux pour pouvoir réduire en pratique, toutes les leçons des maitres de l'art ſur les moyens de conſerver la ſanté, ils ſeroient inexcuſables s'ils négligeoient de s'en ſervir, pour s'aſſurer un bien dont il eſt trop tard de ſentir le prix lorsqu'on la perdu.

Quant à ceux qui par choix ſervent le public, ou qui par néceſſité & pour ſubvenir à leurs beſoins ont été obligés de ſe rendre les domeſtiques des autres, hors d'état de conſacrer à leur ſanté le tems qu'ils voudroient, c'eſt à eux de mettre à profit dans cette vüe les momens dont-ils peuvent diſpoſer. Il n'y a point de condition ſi disgraciée qu'on ne puiſſe y trouver quelques heures pour prendre ſoin de ſa ſanté. Galien rémarque que l'Empereur Antonin accablé d'affaires toute la journée ne

mençoit à prendre quelque exercice qu'au coucher du Soleil. Et il eſt eſſentiel à tout Politique que ſes emplois expoſent quelquefois à un ſurcroit extraordinaire de travail, de ſe dire, que plus ſes occupations ſont laborieuſes & pénibles, plus alors il doit ſe renfermer dans les bornes d'une auſtere ſobrieté, ne mangeant rien qui ne ſoit très facile à digérer, & ne buvant du vin qu'autant préciſement qu'il en faut pour réparer ſes forces.

De quelque rang & dans quelque ſituation que l'on ſoit, ſi pendant qu'on mange & qu'on boit librement ſans ſe contraindre, on ſe trouve en même tems empèché par ſa vocation de faire au dehors autant d'exercice qu'il ſeroit néceſſaire, il faut abſolument y ſuppléer dans la maiſon. Et l'on a tant de moyens de le faire, le billard, le volant, la paume à la main, & une infinité d'autres jeux pareils, qu'il eſt très-facile à chacun de choiſir à ſon gré. Ajoutés, à cela l'uſage excellent de ſe faire bien broſſer le corps tous les matins, & ce qui achevera de conſerver la ſanté en expulſant de l'eſtomac & des inteſtins tout ce qui pourroit y être demeuré d'indigeſte, on n'aura qu'a prendre de tems en tems quelque purgatif doux & léger.

La concluſion de tout ceci n'eſt pas flatteuſe pour les riches, il en réſulte évidemment que les pauvres, s'ils ſont vertueux & éloignés de toute débau-

bauche, ſont de tous les hommes ceux qui ont réellement & de fait le plus d'avantages pour jouir d'une bonne ſanté & s'aſſurer de longs jours. A l'étroit & dans le beſoin, cela même les oblige à un travail qui les fortifie, & les dérobe aux tentations de la débauche qui les conſumeroit.



CHAPITRE VI.

Des Prophylachiques, ou moyens de prévenir les maladies dont on eſt ménacé.

DÈS l'entrée de cette ſeconde Partie, j'ai obſervé que l'art de conſerver la ſanté ſe réduit à trois branches. D'abord il conſiſte à donner des règles pour continuer à ſe bien porter, enſuite pour préſerver de ſe porter mal, enfin pour aider à vivre longtems. J'en ai dit aſſez ſur le premier de ces articles, il faut paſſer au ſecond, nous n'aurons que peu de préceptes à y donner.

Aux approches d'une maladie quelconque, & dès qu'on juge qu'on en eſt menacé, il faut pour en prévenir les atteintes ſe hâter d'en ôter la cauſe, „ un homme, dit Galien (*a*), eſt dans un état mito-

„ yen

(*a*) De Med. Art. conſtitut. cap. 19.

„ yen entre la ſanté & la maladie, lorsqu'il a quel-
„ que indispoſition qui l'affecte, ſans l'obliger pour-
„ tant de quitter ſes affaires & de garder le lit; un
„ mal de tête ſupportable par exemple, du dégoût,
„ de la laſſitude, de l'aſſoupiſſement, de la peſan-
„ teur, ou d'autres ſemblables ſymptomes; mais il
„ n'attendra pas que le mal empire, il ira aux ſour-
„ ces, il tâchera d'aller aux principes de ces legé-
„ res incommodités avant qu'elles ſe convertiſſent
„ en des maladies plus ſérieuſes. Si par exemple,
„ la ſource du mal eſt une trop grande plénitude, il
„ aura recours au jeune, ou s'il faut quelque choſe
„ de plus efficace, à la ſaignée, ou aux purgatifs,
„ ou aux ſudorifiques. Si elle vient d'indigeſtion &
„ d'un amas de crudités, il ſe tiendra chaudement,
„ il vivra quelques jours dans l'abſtinence, dans un
„ grande tranquillité, & il prendra quelque peu
„ d'un bon vin pour ſe fortifier l'eſtomac. En géné-
„ ral, continue Galien, il oppoſera au principe
„ des maux dont il ſe plaint & dont il veut préve-
„ nir les ſuites, des moyens propres à produire des
„ effets contraires à ceux qu'on doit attendre na-
„ turellement des cauſes qui ont produit ces maux.
„ Si les humeurs ſont trop épaiſſes, il travaillera à
„ les attenuer, ſi elles ſont trop acres à les adou-
„ cir, ſi elles ſont trop abondantes à s'en déchar-
„ ger, ſi elles ſont trop crues à en faciliter la coc-
tion;

„ tion ; ici à détendre les parties en contraction ; „ là à ouvrir une iſſue aux obſtructions, & ainſi „ du reſte".

Souvent quand un commencement de friſſons ou de toux annonçoit un prochain accès de fièvre, notre habile Sydenham a arrêté cette toux & prévenu la fièvre en ordonnant (*b*) de prendre l'air, de faire quelque mouvement, de boire quelque tiſanne rafraichiſſante, de ne point manger de viande, & de s'abſtenir de toute liqueur forte.

Boerhaave qui avoit ſi bien lu tous les médecins anciens & modernes de quelque réputation, & qui poſſédoit ſi parfaitement l'art d'extraire de leurs écrits tout ce qui s'y trouve de plus important, ce grand homme, dis-je, a compris toute la *prophylactique* en trois préceptes eſſentiels. Ecoutons-le lui même (*).

„ 1. On prévient les maux, dit-il, en allant à „ leur cauſes pour y rémédier dès qu'on en apperçoit les ſymptomes, & voici les premiers préſervatifs quil faut y oppoſer, c'eſt l'abſtinence, le „ repos, l'eau chaude bue en abondance ; enſuite „ un exercice modéré, mais continué jusqu'à ce „ que l'on commence à s'appercevoir de quelque „ légère ſueur ; & enfin une bonne doſe de ſom-
„ meil

(*b*) De tuſſ. epid. pag. 207, 208. (*) Inſt. med. § 1049.

„ meil dans un lit où l'on ait pris ſoin d'être bien „ couvert. C'eſt le moyen de rélâcher les vaiſſeaux, „ de délayer les humeurs épaiſſes, & de ſe défai- „ re de celles qui pourroient nuire.

„ 2. Pour ſe préſerver en général contre l'im- „ preſſion des cauſes extérieures, rien ne convient „ mieux que d'être attentif à ne pas quitter trop tôt „ les habits d'hyver au printems, & à ne les pas „ prendre tôt tard en automne.

„ 3. Enfin, il eſt encore capital de s'aſſujettir à „ un règime d'autant plus facile, qu'il ſoumet à „ des règles très ſimples & peu nombreuſes. En „ Eté la diète doit être légère, émolliante, l'axa- „ tive, humide, douce; il faut ſe nourrir de lè- „ gumes, de fruits, de laitages, de bouillons, „ boire beaucoup d'eau ou de vin fort trempé, & „ ne prendre qu'un exercice fort modéré. En Hyver „ au contraire, la nourriture doit être ſolide, ſe- „ che, ſucculente; il y faut plus de ſel & d'épices: „ la chair rotie & le pain plus cuit ſont préféra- „ bles, il faut boire moins, mais d'un vin pur, & „ prendre plus d'exercice. Enfin au Printems & „ en Automne, la diète & l'exercice doivent être „ tempèrés de manière qu'ils tiennent le milieu en- „ tre ce qu'exigent le froid de l'Hyver & la cha- „ leur de l'Eté, proportionnellement à ce qu'on ap- „ proche le plus de l'un ou de l'autre".

Aux directions des grands hommes qu'on vient d'entendre, qu'il me ſoit permis d'ajouter ici l'indication d'une méthode également ſimple & aiſée, pour prévenir bien des maladies quand on s'en voit menacé. Elle a été ſouvent employée ſous mes yeux avec le plus heureux ſuccès ; la voici. Dès que vous vous trouvez incommodé, mettez vous au lit & demeurez y un, deux, ou même trois jours, jusqu'à ce que délivré des maux dont vous vous plaigniés, vous le ſoyez par cela même de vos craintes. Pendant tout ce tems là ne mangez que de la panade ou des gruaux plus ou moins épais ſelon vos beſoins & ne buvez que de l'eau, ou du petit lait fait avec du vin blanc, ou du negus (*c*). C'eſt à peu près ce que conſeilloit Celſe l'un de nos plus habiles maitres. Je transcris ſes paroles au bas de la page (*d*).

Peut-être quelques perſonnes ſe moqueront elles d'une recette ſi ſimple, mais elles n'ont qu'à en faire

(*c*) Le negus eſt une boiſſon faite d'eau chaude & de vin blanc de Portugal, avec un peu de ſucre & de citron.

(*d*) Igitur ſi quid ex his (*notis futuræ adverſæ valetudinis*) incidit, omnium optima ſunt quies & abſtinentia: ſi quid bibendum, aqua; idque interdum uno die fieri ſatis eſt: interdum, ſi terrentia manent, biduo : proximeque abſtinentiam ſumendus cibus exiguus, bibenda aqua, poſtero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum, donec omnis cauſa metus finiatur. Per hæc enim ſæpe inſtans gravis morbus discutitur. — Neque dubium eſt, quin vix quisquam, qui non diſſimulavit, ſed per hæc morbo maturè occurrit, ægrotet. Lib. 3. cap. 2.

faire l'effai, le cas exiftant, & on ofe les affurer qu'elles en éprouveront l'efficace bien au de là de ce qu'elles penfent. Je connois une Dame de condition que la fituation de fes affaires obligeoit à une prudente œconomie, & qui par une fage fobriété a fû conferver jusqu'a un âge fort avancé, & fa fanté & fes fens en très bon état, uniquement au moyen du règime dont je parle. A l'aide de cette diète, elle s'eft entièrement paffée de médecins pendant plufieurs années. J'avoüe que ce n'eft pas un plat fort ragoutant que des gruaux, furtout pour des gens accoutumés à faire bonne chere, mais à qui en eft la faute? Il y eut, dit Plutarque, dans la vie de Lycurgue, un Roi du Pont qui ayant entendu beaucoup vanter le *broüet noir* qu'on mangeoit à Lacedemone, fit acheter exprès un cuifinier de cette ville pour lui en préparer: mais il n'en eut pas plutôt goûté, que le trouvant fort mauvais il fe mit en colère, & dit au cuifinier que c'étoit une drogue deteftable. *Seigneur*, lui répondit modeftement cet homme, *ce qu'il y a de meilleur manque à ce brouët, c'eft qu'avant que de le manger il faut fe baigner dans l'Eurotas* (*e*).

(*e*) L'Eurotas étoit une riviere qui couloit tout près de Lacédémone. Plutarque veut dire qu'il falloit être Lacédémonien, & frugal comme on l'étoit dans cette ville, pour aimer le broüet noir dont on s'y régaloit.

CHAPI-

CHAPITRE VII.

De la longèvité ou longue vie. Des indications qui l'annoncent & des moyens qui la procurent. De la transfusion du sang d'un animal dans un autre, méthode presque aussitôt tombée qu'imaginée. Conclusion.

J'EN ai fait plus haut la remarque, quand le frottement continuel des solides & des fluides dans le corps humain s'éxecute avec violence, il n'en peut résulter qu'un funeste effet, l'accélération de la mort & le racourcissement de la vie. Au contraire si ce frottement s'opére avec douceur, toute la machine doit s'en ressentir avantageusement, ses ressorts se conserver plus long tems, & la mort arriver avec plus de lenteur.

De là il est aisé de voir qu'une longue vie peut être l'ouvrage de la Nature, ou celui de l'Art; mais surtout des secours de l'art prêtés aux forces de la Nature par une heureuse association.

Il est des signes naturels auxquels on peut probablement juger qu'un homme est fait pour vivre longtems. Je mets au rang des principaux les cinq que voici. 1°. D'être né, du moins d'un côté, dans une famille où l'on vit longtems. 2°. D'être par com-

complexion tranquille, content, & de bonne humeur. 3°. D'avoir le corps bien proportionné & ses parties dans une juste symmétrie, le tronc bien nourri, les membres avec leurs jointures bien formés, la tête & le col plutôt trop gros que trop petits à proportion de la taille. 4°. D'avoir les vaisseaux d'une consistence solide & ferme, les fibres pas trop grosses, les veines larges & élevées, quelque chose de creux dans le son de la voix, la peau ni trop douce ni trop blanche. 5°. De dormir profondement & longtems.

Pour aider la Nature à procurer à l'homme de longs jours, tout ce que l'Art peut, il l'emprunte d'un air sain (*a*), d'une eau pure (*b*) d'une diète sim-

(*a*) Brasiliæ salubritatis fama non paucos olim senes, aliosque minus prosperâ utentes valetudine, ex Hispania, & indiis, aliisque dissitis locis, excivit ad aërem & aquas has cælo datas, tanquam ad duo validissima præsidia vitæ & valetudinis. Perquam maturè enim pubescunt incolæ. Senescunt tarde, idque sine canitie aut calvitio. Quo fit, quod longè ultra centesimum ætatis annum, viridi senectâ, non Americani tantum, sed & ipsi Europæi fruantur, totumque adeo territorium *Macrobium* dici mereatur. Guil. Pisonis hist. nat. & medic. Brasiliæ continentis.

(*b*) Audio in Ægypti locis homines vivere longiorem vitam quam alibi, (dicit Melchior Guilandinus) quando ipsorum permulti annos plus centum vivunt: communis fere omnibus iis habitatoribus vita annorum nonaginta solet esse. --- Aquæ Nili fluminis clarefactæ, dulces, tenuissimæ, splendidissimæ atque levissimæ existunt, ita ut celerrimè corporis viscera perment. Audio etenim (quod olim, cum Cayri moram facerem, etiam observavi) in singulis fere corporibus ab ipsis epotis aquis statim vel copiosas urinas, vel sudores, vel per alvum dejectiones observari, atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab ipsis ostendi: loquor-

ſimple & frugale, d'une ſage attention à tenir les paſſions & les inclinations en ordre, en un mot du choix éclairé & prudent de tous les moyens qui peuvent concourir à prolonger la vie, & de l'obſervation de toutes les règles que nous avons préſcrites pour conſerver & affermir la ſanté.

Cependant on a vu quelques uns de nos modernes s'imaginer que l'art pourroit aller encore au delà pour prolonger la vie humaine. On les a vû hazarder une méthode également hardie & nouvelle, methode que les anciens n'avoient pas eu la pénétration de découvrir, ou le courage de pratiquer, mais que je ne veux pourtant pas entierement paſſer ſous ſilence. Le fameux chancelier Bacon qui étoit ſupérieur aux règles ordinaires & qui avoit des vues ſi grandes & ſi Sublimes, conſeilloit à tout le monde „ de changer tous les deux ans tou„ te la maſſe de leurs humeurs & de s'en débarraſ„ ſer en jeunant, & en ſe ſoumettant à une diète „ auſtere, afin de ſuer leur ſang & de renouvel„ ler leurs années". Boerhaave, qui, ſemblable à l'in-

quor de iis quæ Cayri habentur & potantur, quando Alexandriæ aquæ conſtent ſubſtantiâ craſſiori, quæ peſſimæ exiſtunt, tardiſſimeque viſcera permeant. Confirmo tuam ſententiam (reſpondet Alpinus) atque me in omnibus corporibus obſervaſſe, citiſſime illas aquas Cayri clarefactas, vel per alvum, vel per per urinam, vel ſudorem exiiſſe. Proſper Alpinus de medic. Ægypt. Lib. I. cap. 11. & 12.

l'induſtrieuſe abeille ſçut tirer le miel de toute les fleurs, ne s'eſt pas éloigné de l'idée de Bacon. En l'adoptant il la rectifiée (*c*), ſelon lui „ une gran-
„ de abſtinence, un régime de la dernière exactitu-
„ de, des deſſéchans & des amaigriſſans, dont on
„ feroit uſage de loin à loin, mais très rarement,
„ contribueroient admirablement à prolonger la
„ vie". Il s'explique dans la ſuite avec encore plus de clarté. „ Un changement, dit-il, preſque
„ total des humeurs par des réſolvans, & après
„ cela leur ſecrétion opérée par des préparations
„ ordinaires de mercure, ou par des décoctions
„ d'attenuans, de déſſicatifs, & de ſurodifiques,
„ diſpoſent ſouvent le corps très bien à ſe dé-
„ barraſſer de ſes vielles humeurs & à remplir ſes
„ vaiſſeaux des ſucs d'une nouvelle matiere vitale;
„ c'eſt de la ſorte que l'art ménagé avec intelligen-
„ ce peut effectivement acheminer à une prolon-
„ gation de vie".

Mais j'avoüe que je n'oſerois me hazarder à dire juſqu'où cette méthode de rajeunir peut-être employée avec ſureté par les viellards. Le ſuccès en dépend en grande partie, ſoit de la conſtitution actuelle de leur corps & de la bonté du tiſſu de leurs organes, ſoit de leur aſſiduité conſtante à employer

(*c*) Inſtit. Med. num. 1059--1062.

ployer régulierement les moyens indiqués, ſoit de l'habileté & de la dextérité du médecin qui les conduiroit dans cette cure. Le projet en eſt généreux & quoique juſqu'ici l'évenement ne l'ait pas juſtifié, il décèle une pénétration peu commune, une noble hardieſſe, un courage infiniment honorable à ceux qui le conçurent pour le plus grand bien du genre humain. Mais avec tout cela, l'art de prolonger la vie d'une maniere ſure & facile par d'autres moyens que ceux qu'indiquent les règles générales que nous avons données, cet art nous paroit encore à naitre. Peut-être la découverte en eſt elle réſervée à une génération qui en ſera plus digne.

Il y a environ cent ans (*d*) que le déſir de changer & de rétablir efficacement des conſtitutions mauvaiſes & dérangées, & par conſéquent de reculer les bornes de la vie humaine, ſuggéra un nouvel eſſai plus ſingulier encore & plus hardi que la méthode dont nous venons de parler. Ce fut de faire paſſer dans un corps cacochyme le ſang d'un animal jeune & ſain.

Ce qui donna lieu à cette penſée, ce fut la découverte que le Dr. Chriſtophle Wren ſavant Profeſſeur

(*d*) Voyez les Tranſact. Philoſoph. de la Societé Royale de Londres.

feſſeur d'Aſtronomie dans le collège de Saville à Oxford fit en 1658, & qu'il propoſa cette même année à l'illuſtre Robert Boyle, je veux parler de l'art d'injecter des liqueurs dans les veines d'un animal vivant.

En 1666 le Dr. Richard Lower pouſſa cet Eſſai, & dépoſa à la même ſource immortelle de ſavoir & d'amour pour la verité, des experiences qu'il venoit de faire avec ſuccés ſur la *Transfuſion* du ſang d'un animal vivant dans le corps d'un autre.

Diverſes perſonnes curieuſes continuerent à Londres ces eſſais, particulierement le Dr. Edmund King qui perfectionna la Méthode de Lower en la ſimplifiant & en la rendant plus aiſée. La ſocieté Royale exhorta tous ceux qui pouſſoient ces expériences, de les varier le plus qu'il ſeroit poſſible, en faiſant paſſer tantôt le ſang d'un jeune animal dans un vieux & celui d'un vieux dans un jeune, tantôt d'un animal ſain dans un malade & d'un malade dans un ſain, tantôt d'un animal timide dans un féroce & d'un féroce dans un timide. On ſe prêta à ſes vues. Les expériences ſe multipliérent ſur des agneaux, ſur des brébis, ſur des veaux, ſur des chiens, ſur des chevaux &c. & l'on vit les effets les plus ſurprenans de cette Transfuſion.

De la Grande-Bretagne la nouvelle méthode paſſa en France & en Italie. Des animaux caſſés, dé-

décrépits, fourds, recouvrèrent, ceux-ci l'ouie, ceux-la l'agilité de leurs membres, par la Transfufion du fang d'animaux plus jeunes & plus robuftes dans leurs veines. Il fe fit des cures étonnantes. Enfin Jean Dénis Docteur en Médecine à Paris, affifté d'un Chirurgien nommé Emerez, effaya dans cette capitale l'opération fur un homme, & Jean Guillaume Riva (*e*) auffi Chirurgien de reputation tenta la même chofe à Rome.

Après quelques autres expériences, Dénis publia une rélation de la cure d'un jeune homme, qui, attaqué d'une léthargie extraordinaire à la fuite d'une fiévre pour laquelle on l'avoit faigné jusqu'à vingt fois, en avoit été guèri par la Transfufion du fang artériel d'un agneau dans fes veines. Il y joignit l'hiftoire de la guérifon d'un phrénétique de 34 ans par la Transfufion du fang artériel d'un veau, qu'il avoit fait couler dans fes veines en préfence de diverfes perfonnes réfpectables ou par leur qualité ou par leur favoir.

En Angleterre la chofe avoit réuffi comme en France. Les Drs. King & Lower avoient fait paffer du fang d'un jeune mouton dans les veines d'un nommé Arthur Coga le 23e Novembre 1667, en pré-

(*e*) Vid. Merklin de Ortu & occafu transfus. fang. Edit. Norinberg. 1679.

préſence d'une brillante compagnie qui s'étoit aſſemblée pour cela à l'hotel d'Arundel ; & Coga lui même avoit publié une rélation des heureux effets dont cette Transfuſion avoit été accompagnée en lui ; mais malheureuſement celles que l'on tenta en France & en Italie eurent de facheuſes ſuites. A Paris la Transfuſion fut fatale au Baron Bond fils du prémier miniſtre d'ëtat en Suède, ſur qui l'on eut l'imprudence de l'eſſayer, quoi que les médecins l'euſſent abandonné & que dejà la gangrène eut attaqué ſes inteſtins. A Rome de même, employée ſur une perſonne qui étoit aux abois entre les bras d'une conſomption achevée, elle l'emporta (*f*). Et comme la nouvelle méthode alors encore dans ſon enfance, ne ſe trouvoit pas appuyée ſur un aſſez grand nombre d'éxperience favorables, ces deux accidens ſuffirent pour la décrier ſans rétour. Le Roi de France la défendit, & le Pape en fit autant.

Ainſi tomba une pratique qui auroit mérité d'être mieux ſuivie. Tentée en Angleterre avec beaucoup de ſageſſe, mais hazardée ailleurs avec un peu d'imprudence, ſi les premiers eſſais que l'on en fit ſur quelques perſonnes avoient été entrepris avec plus de choix & conduits avec plus de discernement, on en auroit peut-être récueilli dans la ſuite

(*f*) Merklan. ibid.

ſuite les effets les plus admirables & les plus avantageux.

Quoiqu'il en ſoit, je ne ferai pas difficulté de le dire, je doute que quelques efforts que l'on faſſe pour réculer au delà d'environ 80 ans les bornes de la vie humaine, on y ait beaucoup de ſuccès. Qu'on s'y prenne comme l'on voudra; qu'on tente, ſelon les idées de nôtre fameux Lord Vérulam & du grand Boerhaave, de diſſoudre toutes les humeurs qui ont vieilli dans le corps & de les en expulſer, pour y ſubſtituer de nouveaux ſucs qui y ſoyent comme le principe d'une vie nouvelle, ou bien qu'avec toute la prudence & toute la d'exterité imaginable, on faſſe par Transfuſion paſſer de jeune ſang dans de vieilles veines, jamais, à mon avis, on ne parviendra à rendre des forces & de la vigueur aux humains, en prolongeant leurs années au delà des bornes que le Pſalmiſte à marquées, encore moins réuſſira t'on à les rajeunir. J'accorderai ſi l'on veut, que ces méthodes portées à leur perfection & rendues auſſi univerſelles que faciles; affranchiroient bien les vieillards d'une partie des langeurs & des maux qui aſſiégent la décrépitude. Pourquoi non, (*g*) puiſqu'on voit encore tous les jours

(*g*) Mr. l'Eveque de Bergen atteſte dans ſon hiſtoire Naturelle de Norwège, ſur le témoignage de gens dignes de toute créance, qu'en 1733 on vit danſer en préſence du Roi de Dannemarc Chriſ-

jours des gens d'une conſtitution & d'une vigueur extraordinaire paſſer les cent ans, au moyen de quelques attentions & de quelques ménagemens des plus ſimples? Mais à mon avis on ne peut rien ſe promettre avec quelque certitude au-delà.

Contentons nous donc des ſecours & des aides qu'il nous eſt facile de nous procurer pour conſerver nos jours, & apprenons ſurtout à en faire un uſage convenable. Tâchons par une conduite vertueuſe, & en obſervant les règles dont une longue expérience a juſtifié la ſageſſe, de conſerver à notre corps ſa ſanté, & à notre ame ſa tranquillité, afin que, ſi nous ne ſommes pas les ennemis de nous mêmes, nous atteignions les bornes que la bonne providence paroit avoir marquées à chaqu'un de nous dans la diverſité de nos conſtitutions. Alors arrivés à la fin de nôtre carrière, nous verrons ſans peine ſe baiſſer pour un peu de tems, le voile qui dérobera à nos régards les perſonnes qui nous ſont chères. Alors nous entrerons ſans ſurpriſe & avec joie dans cet heureux état qui nous avoit été originairement deſtiné, & où nous n'aurons plus, ni à craindre les approches de la vieilleſſe, ni à ſouffrir les atteintes d'aucune infirmité.

Chriſtian VI. quatre couples de perſonnes mariées, dont les années réunies paſſoient huit ſiècles; aucun des mariés, dit l'excellent & docte prélat, n'avoit moins de cent ans. Part. II. chap. 9. Sect. 8.

F I N.